中醫藥養生

謝明村　彭文煌　林立偉
中國醫藥大學
義守大學
中國醫藥研究發展基金會

1000
中華民國
中央銀行
樣張
壹仟圓
1000

1000
樣張
壹仟圓

玉山薊
(川上氏薊)

Cirsium kawakamii Hayata

大薊

【學名】 *Cirsium japonicum DC.*

【科名】菊科 (Asteraceae)

【別名】虎薊、雞腳刺、雞角刺。

【型態】多年生草本。莖直立，有細縱紋，基部具白色絲狀毛。基生葉有柄，葉片倒披針形或倒卵狀橢圓形，羽狀深裂，裂片5～6對，長橢圓狀披針形或卵形，邊緣齒狀，**齒端有尖刺**，上面綠色，疏生絲狀毛，下面灰綠色，脈上有毛；**基部抱莖，羽狀深裂，邊緣有刺。夏季開花，紫紅色。**

【藥用部位】全草或根

【成分】大薊苷(pectolinarin)

【效用】有涼血止血、袪痰、消癰腫、安胎止血、破宿血、生新血之效。為治血要藥，主治吐血、便血、尿血、腸風、癰腫、子宮出血、肝炎、腎炎、跌打損傷、帶狀泡疹、燙風傷、高血壓、骨刺。

【方例】1.治肺癰：大薊4兩，煎湯，早、晚飯後服用。

2.急性肝炎：鮮品4兩，水煎酌加紅糖調服。

3.月經不調、痛經、白帶：本品3～5錢，水酒煎服或月經乾淨前一天，開始連續服用3天。

小薊

【學名】 Cirsium setosum(Willd.)MB.

【科名】菊科 (Asteraceae)

【別名】貓薊、青刺薊、千針草、刺薊菜、刺兒菜、青青、小薊姆、刺兒草。

【型態】葉片 長橢圓狀披針形，全緣或微齒裂至羽狀深裂，**齒尖具針刺**；上表面綠褐色，下表面灰綠色，兩面均具白色柔毛。頭狀花序單個或數個頂生；**總苞鐘狀，黃綠色；花紫紅色**。

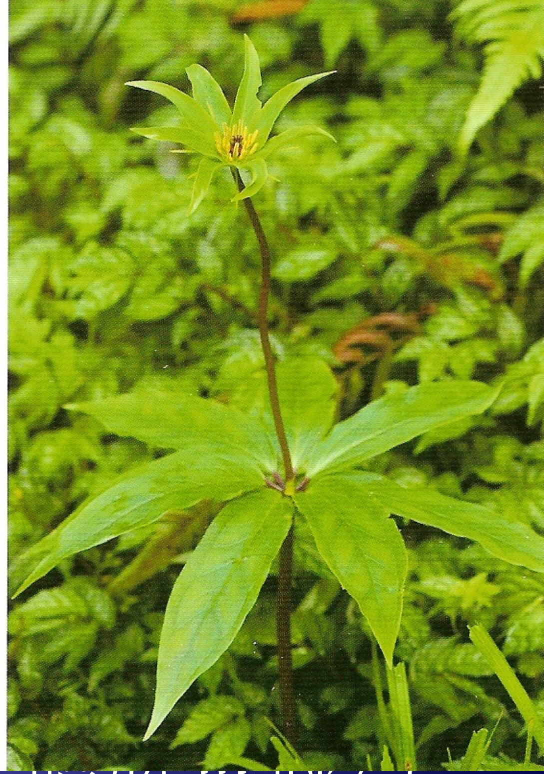
【藥用部位】全草。

【效用】涼血止血，散瘀解毒消癰。用于衄血、吐血、尿血、便血、崩漏下血、外傷出血、癰腫瘡毒。

【方例】1.傳染性肝炎:鮮刺兒菜根狀莖60克. 水煎服。

2.功能性子宮出血:鮮刺兒菜60克.水煎分2次服。

重樓



【學名】Paris polyphylla Smith

【科名】百合科(Liliaceae)

【別名】蚤羞、七葉連

【型態】根莖肥厚。**<u>莖單一</u>**，基部有膜質葉鞘包住。**<u>葉輪生於莖頂，通常七片</u>**，長橢圓形。蒴果球形，內含多數鮮紅卵形的種子。**<u>有毒部位為根莖</u>**，會引起頭痛、頭暈、噁心、抽搐等症狀。

【藥用部位】根莖

【成分】植物固醇皂苷、蚤休苷、酚性成分。

【效用】清熱解毒、平喘鎮咳、

【方例】1. 為雲南白藥成分之一。

中藥材之重金屬限量標準

- 行政院衛生署於民國93年1月13日公告：
  - 杜仲、枇杷葉、肉桂、桂枝、桂皮、白及及五加皮等七種中藥材，須加做重金屬（鎘、鉛、汞）檢測。

中藥材之重金屬限量標準

- 上述七種中藥材限量標準為：
- 鎘（Cd）2ppm以下、
- 鉛（Pb）30ppm以下、
- 汞（Hg）2ppm以下。

中藥材污穢物質限量

- 行政院衛生署於民國95年11月10日公告：藥事法第21條第三款所稱「藥品中一部或全部含有污穢者」，於中藥藥材部分，係指該藥品含有附表內各類物質超出所訂限量者。

附表：中藥材污穢物質限量

- DDT： 雙對氯苯基三氯乙烷
  - （Dichloro-Diphenyl-Trichloroethane）
- BHC：六氯環己烷（Hexachlorocyclohexane）
- PCNB：五氯硝苯（Pentachloronitrobenzene）

中藥濃縮製劑含異常物質之限量

- 行政院衛生署公告修訂「中藥濃縮製劑含異常物質之限量」，並自99年7月1日起，生產之產品，均須符合本公告之規定。

中藥濃縮製劑含異常物質之限量表

異常物質	限量	適用範圍
總重金屬	30以下(ppm)	複方製劑，2年內完成單味製劑
砷	3以下(ppm)	33方[註]製劑，3年內完成公告200基準方其餘方劑
鎘	0.5以下(ppm)	
汞	0.5以下(ppm)	
鉛	10以下(ppm)	
微生物、總生菌數	10^5以下(cfu/g)	複方製劑，2年內完成單味製劑
大腸桿菌	不得驗出	
沙門氏菌		

檢驗方法

- 台灣傳統藥典、中華藥典、日本藥局方、 歐洲藥典、美國藥典、中華人民共和國藥典或藥廠自行開發檢驗方法（需提依據）等，藥典以最新版本或前一版本為限。

備考

一. 特殊情形者，另行公告。

二. 本限量將於實施六個月後檢討修正。

中醫養生

- 藥食同源
  - 中醫的基礎理論
    - 陰陽五行、藏象、病因病機、治療原則學說為指導
    - 三因-天時、地理、人的體質和病情
    - 食物藥物的性、味、歸經配合，辨證施食
  - 養生藥膳
    - 以體現整體觀、辨證觀、人本觀為指導的營養學。
      - 應用食物來保健強身、預防和治療疾病，或促進機體康復以及延緩衰老的一門學科
      - 在預防醫學、康復醫學、老年醫學領域中，佔有重要地位。

中醫養生之發展- I

- 原始人類在與自然界鬥爭的過程中，逐漸發現了有些動、植物既可充飢又可療疾，積累了很多寶貴的經驗。隨著社會的進步，人們認識並開始利用火
  - 《禮含文嘉》中記載：「燧人氏鑽木取火，炮生為熟，令人無腹疾，有異於禽獸。」可見火的發現是人類飲食營養養生保健的一次進步，具有深遠的意義
  - 隨著陶器的出現和使用，食物的炮製不僅限於「火匕燔肉」和「石上燔谷」，烹調方法日益多樣化，食物的味道也更加可口。此時期還出現了酒，在《呂氏春秋》中就已有「儀狄作酒」的記載，但最初只限於糧食作物和果實自然發酵而成的酒，此後又出現了復合成分的食用酒和藥用酒

中醫養生之發展-Ⅱ

- 商代
  - 大臣伊尹改革了烹飪器具，並發明了羹和湯液等食品，開創了煮食和去渣喝湯的飲食方法
    - 《湯液經》
- 公元前5世紀的周代
  - 《山海經》
    - 載有110餘種動物和植物藥，並記述了它們的醫療用途
  - 《五十二病方》湖南馬王堆出土
    - 載方約300個，涉及藥物240餘種，對炮製、制劑、用法、禁忌等皆有記述，食物藥佔1/4，有一半以上可進行食療
  - 出現了專門掌管飲食營養保健的「食醫」。此後，醋、醬、糖、豆腐等調料及食品也相繼出現。
    - 周禮天官記載
      - 醫生又稱醫工
        - 食醫、疾醫、瘍醫、獸醫

中醫養生之發展-III

- 春秋戰國期
  - 中國最早的中醫書籍-內經，此書對人體解剖、生理、病理、診斷、治療有了最基本闡述，此書為當時世界上最先進的醫學專書，從此奠定了以後的中醫理論基礎
- 戰國時期的《內經》是我國第一部醫學理論專著，《素問·五常政大論》主張
  - 「大毒治病，十去其六；常毒治病，十去其七；小毒治病，十去其八；無毒治病，十去其九。谷肉果菜，食養盡之，無使過之，傷其正也。」書中高度評價了養生的作用，也是食療養生理論的重大進步

中醫養生之發展-IV

- 秦漢期
  - 東漢時有兩位偉大的醫家
    - 華佗
      - 在外科學上有重大成就，從開腸、剖腹、換心、開腦，都有所成就，只可惜未流傳下來
    - 張仲景
      - 「傷寒雜病論」，對外感病邪提出有系統的理論，並記述多種實用方劑，這些方劑時至今日，仍為臨床上最重要、常用的方劑
        - 桂枝湯後要「啜熱稀粥一升余以助藥力」，在服藥期間還應禁忌生冷、粘膩、辛辣等食物，可見其對飲食養生及其輔助治療作用的重視。

中醫養生之發展- V

- 現存最早的藥學專著是《神農本草經》〔簡稱《本經》）
  - 該書並非出於一時一人之手，而是經歷了較長時期的補充和完善過程。其成書的具體年代雖尚有爭議，但不會晚於公元二世紀
  - 《本經》原書早佚，目前的各種版本，均系明清以來學者考訂、整理、輯復而成。
  - 載藥365種，按藥物有毒與無毒、養身延年與祛邪治病的不同，分為上、中、下三品，即後世所稱的「三品分類法」。

中醫養生之發展-VI

- 隋唐時期有很多食療專著問世
  - 如孫思邈的《千金要方》卷二十六專論食治，他主張「為醫者，當曉病源，知其所犯，以食治治之，食療不愈，然後命藥」，體現了「藥治不如食治」的原則。此後的《食療本草》、《食性本草》等專著都系統記載了一些食物藥及藥膳方
  - 新修本草
    - 第一部藥典
- 宋代
  - 《聖濟總錄》中專設食治一門，介紹各種疾病的食療方法
  - 陳直著有《養老奉親書》，專門論述老年人的衛生保健問題，重點談論了飲食營養保健的重要作用

中醫養生之發展-VII

- 元代
  - 飲膳太醫忽思慧編撰的《飲膳正要》一書，繼承食、養、醫結合的傳統，對健康人的飲食做了很多的論述，堪稱我國第一部營養學專著
- 明代
  - 李時珍的《本草綱目》收載了穀物、蔬菜、水果類藥物300餘種，動物類藥物400餘種，皆可供食療使用
  - 此外，盧和的《食物本草》、王孟英的《隨息居飲食譜》及費伯雄的《費氏食養三種》等著作的出現，使食療養生學得到了全面的發展

中醫養生之發展-Ⅷ

- 近代
  - 隨著社會經濟的發展和人民物質生活水平的提高，人們愈發重視飲食的科學性與合理性，意識到健康的飲食結構不僅能維持正常的生理功能，合理使用更能祛病強身。通過現代營養學研究，認為傳統飲食與人體所需的營養結構有很多不謀而合之處，進一步證實了中醫食療養生的科學性
  - 近年來，中醫食療學的研究人員不斷豐富和擴充食療養生的內容，使之因其「道法自然」的妙處而日益受到海內外人士的青睞
    - 「上醫治未病」就是指最棒的醫師是在指導我們用營養來保健，讓大家不要生病；「下醫治已病」就是用內科或外科方式治療已經發生的疾病。所以健康的道理很簡單，做好「食醫」的要件就夠了，希望國人能夠依此建立正確的健康觀念，讓自己免於疾病的痛苦。

中醫學基礎概論

中醫基礎理論

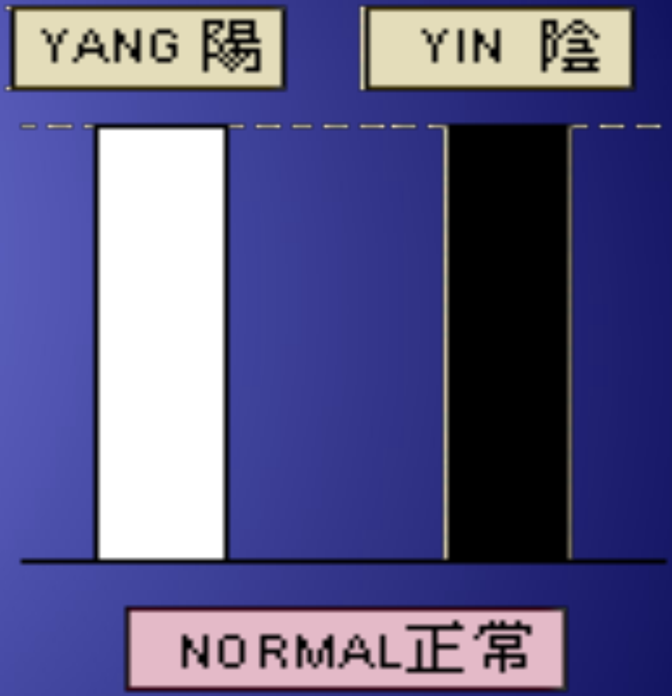
- 中醫基礎理論是指導中醫預防醫學和臨床醫學的理論基礎。包括中醫學的哲學基礎，中醫對正常人體的認識，中醫對疾病的認識，以及中醫養生和診療疾病的原則。中醫的理論基本上是以
  - 陰陽學說
  - 五行學說
  - 臟腑學說
  - 氣血津液學說
  - 經絡學
  - 四診、八綱辨證
- 說明為何人會生病，而生病要如何治療；便有四診、八綱來辨證，依據世人所熟知之李時珍所總結而著的《本草綱目》來處方。

陰陽學說的基本概念

- 陰陽是宇宙中相互關聯而對立的事物、現象或屬性，如天地、上下，日月、水火、內外等。
- 就中醫而言：
  - 向外→對人體有推動、溫煦、興奮、促進作用的物質或功能屬於陽
  - 向內→對人體有凝聚、滋潤、抑制作用的物質或功能屬於陰

陰陽學說- 治療方面的應用

- 平衡陰陽是中醫治療最終目標
- 中醫的治療策略
  - 補其虛
    - 即補充不足的地方
  - 瀉其實
    - 即消除過盛的地方
- 當其中一方表現過盛而另一方保持正常時，治療便以消除過盛的地方為目標；但當其中一方表現不足而另一方保持正常時，治療則旨在補其不足的地方。如果過盛及不足同時發生，則補瀉的方法都需要。



陰虛火旺

- 陰的部分變虛，則陽的部分便會相對地過盛，從而產生一些類似熱的症狀，稱為虛熱或虛火，中醫稱這情況為陰不抱陽
  - 與實熱不同
  - 虛熱不能以寒藥治療，而應以滋陰的中藥調理

	辨證	症狀	舌苔	脈象
實熱	陽盛	發熱持續不退、口渴、腹脹滿痛拒按	舌紅、苔黃	脈洪數、滑實
虛熱	陰虛	發熱但並不劇烈，口乾、手心發熱，夜汗、消瘦、乏力	舌紅、少苔	脈細數

陽虛則寒

- 陽虛是人體陽氣虛損。根據陰陽動態平衡的原理，陰或陽任何一方的不足，必然導致另一方相對的偏盛。
- 陽虛不能制約陰，則陰相對的偏盛而出現寒象。

	辨證	症狀	舌苔	脈象
實寒	陰盛	肢冷、畏寒、腹痛拒按、便秘	舌淡、苔厚膩	脈沉緊弦
虛寒	陽虛	肢冷、畏寒、腹痛喜按、虛弱、便濕軟，小便清長	舌淡胖嫩	脈沉遲弱

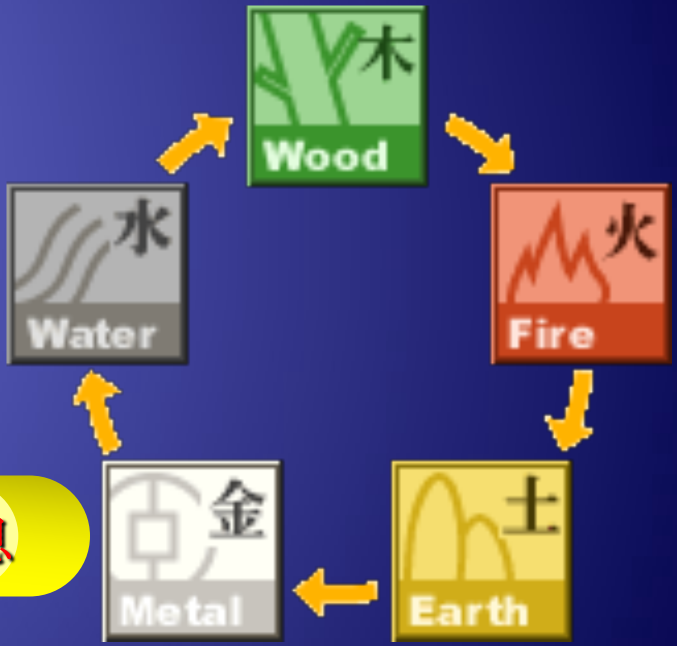
五行學說

- 通過對自然界的觀察，古代中國人逐漸發覺宇宙萬物會按著一定規律不斷轉化及演變。起初，他們用陰陽的邏輯解釋這些事物，其後，這些解釋逐漸發展為另一套新的理論，這套理論稱為五行學說。
  - 認為宇宙萬物，都由木、火、土、金、水五種基本物質的運行（運動）和變化所構成
  - 強調整體概念，描繪了事物的結構關係和運動形式

自然界						五行	人體				
方位	氣候	發展過程	五色	五味	時令		臟	腑	五官	形體	情志
東	風	生	青	酸	春	木	肝	膽	目	筋	怒
南	暑	長	赤	苦	夏	火	心	小腸	舌	血脈	喜
西	濕	化	黃	甘	長夏	土	脾	胃	口	肌肉	思
北	燥	收	白	辛	秋	金	肺	大腸	鼻	皮	悲
中	寒	藏	黑	鹹	冬	水	腎	膀胱	耳	骨	恐

相生的循環

- 五行相生的規律
  - 木生火，火生土，土生金，金生水，水生木。



按著這個規律，五行不斷互相化生，循環不息

- 五行相生關係除可用作解釋自然現象，亦可被應用到人體之中
- 例如，火為土之母，因為火能生土→人體的心亦為脾之母
- 根據中醫的理論
  - 心功能不足會引致血無所主，血無所主則脾便不能進行正常的運化氣血的工作，從而產生不平衡。

相克的循環

- 肝（木）的條達，可以疏洩脾（土）的壅滯，此即木克土
- 脾（土）的運化，可以制止腎（水）的泛濫，此即土克水
- 腎（水）的滋潤，可以防止心火的亢烈，此即水克火
- 心（火）的陽熱，可以制約肺（金）清肅的太過，此即火克金。
- 肺氣清肅下降，氣機調暢，可以抑制肝（木）陽上亢，此即金克木

臟腑學說

- 中醫研究人體各個臟腑的生理功能、病理變化，以及相互關係的學說稱為「藏象」。藏，通“臟”，
- 意謂，內臟雖存於體內，但其生理、病理變化，都有徵象表現在外。所以中醫臟腑學說，是通過觀察人體外部徵象來研究內臟活動規律的學說

臟腑是甚麼?

- 臟和腑是根據內臟器官的功能不同而加以區分的
  - 臟，包括心、**肝**、**脾**、**肺**、**腎**五個器官（五臟；又有認為心包亦屬第六臟。），主要指胸腹腔中內部組織充實的一些器官，它們的共同功能是貯藏精氣
  - 腑，包括**膽**、**胃**、**大腸**、**小腸**、**膀胱**、**三焦**六個器官（六腑），大多是指胸腹腔內一些中空有腔的器官，它們具有消化食物，吸收營養、排泄糟粕的功能

奇恒之腑

- 此外，還有「**奇恒之腑**」，指的是在五臟六腑之外，生理功能方面不同於一般腑的一類器官，包括**腦**、**髓**、**骨**、**脈**、**女子胞**等。
- 中醫學裏的臟腑，除了指解剖的實質臟器官，更重要的是對人體生理功能和病理變化的概括。因此雖然與現代醫學裏的臟器名稱大多相同，但其概念、功能卻不完全一致，所以不能把兩者等同起來。

臟腑的生理功能

五臟

實心的臟器

六腑

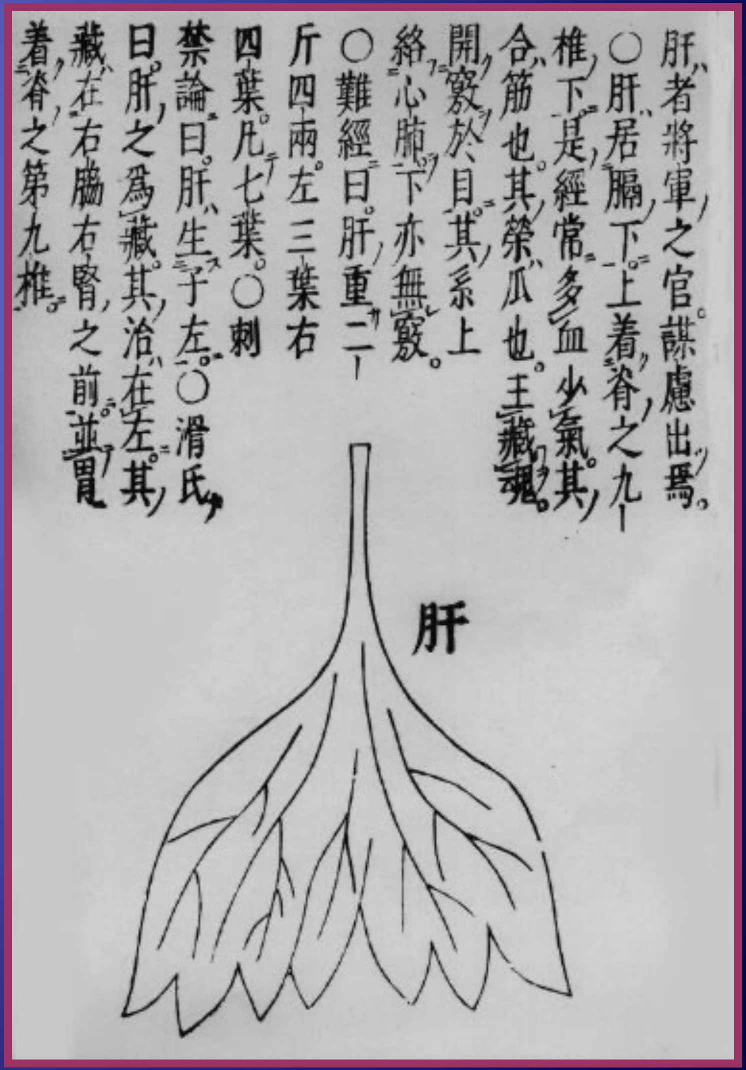
空心的容器

臟腑的生理功能

- 中醫通過臟腑剖析人體生理，透過其相互關係，逐漸建立了臟腑表裏的概念，認為內為陰，外為陽
  - 臟屬較內在的功能，稱為裏，即裏面的意思
    - 一般來說，臟在臨床應用中佔較重要的地位
  - 腑為較外在的功能，稱為表，即表面的意思

肝

1) 肝主疏泄
2) 肝主藏血
3) 肝主筋，其華在甲
4) 肝開竅於目


肝者將軍之官謀慮出焉。
○肝居膈下上着脊之九
椎下是經常多血少氣其
合筋也其榮爪也主藏魂。
開竅於目其系上
絡心肺下亦無竅。
○難經曰肝重二
斤四兩左三葉右
四葉凡七葉。○刺
禁論曰肝生于左。○滑氏
曰肝之爲藏其治在左其
藏在右脇右腎之前並胃
着脊之第九椎

1) 肝主疏泄

- 中醫認為肝主疏通及宣泄，有著疏泄全身氣、血、津液的作用，以確保其運行暢達。肝的疏泄作用可表現為以下的功能

① 調暢氣機

  - 氣機指氣的升降出入的運行。透過肝的疏泄功能，肝維持了全身氣機即氣的運行的流暢
  - 人體臟腑及**經絡**等活動健康全賴**氣**機的流暢，依賴著肝的調暢功能。若肝的功能失調，則氣機會受阻，從而引致身體機能失調。嚴重的話，甚至會影響其他健康問題

② 調暢情志

- 透過肝的疏泄功能，肝調和了情緒。中醫認為情緒健康有賴氣血的和暢，藉著肝的疏泄，氣機保持流暢，則可保持良好的心理狀態，心景舒暢。若肝失疏泄，肝氣鬱結，便可能會出現情緒波動的現象如抑鬱及憤怒等。

③ 促進脾胃消化功能

- 透過肝的疏泄功能，肝促進及調和脾的消化功能。若肝失去柔和舒展的特性，則會影響脾氣的運行。最後，食物運化功能會受到影響，從而引致腹痛、嘔吐、腹脹或腹瀉等。

④ 肝開竅於目

- 眼與肝有著密切關係，一方面，眼與肝經連接。另一方面，眼的視覺功能及健康須倚靠肝血的滋養
- 事實上，有許多肝的疾病可透過眼部病變反映出來。例如，肝血不足會引致眼矇的症狀
  - 肝膽濕熱亦會引起目黃的現象

2) 肝主藏血

- 肝→負責貯藏血液及調節血量的作用
  - 休息和睡眠時，身體的血液需要量減少，多餘的血液便會藏於肝
  - 當運動或工作時，機體的血液需要量增加，肝便會將貯藏的血液輸送全身
- 如肝血不足，肝則無血所藏，不能濡養於目，並會引致兩眼乾澀昏花。

3）肝主筋，其華在甲

- 筋的活動與肝有著密切關係，若肝血不足
  - 無法滋養於筋，便會引起抽筋、肢體麻木、屈伸不利等
- 中醫認為指甲的健康亦倚靠肝血的滋養
  - 若肝血充足，則指甲會顯得紅潤有光澤，若肝血不足，則指甲會變得軟薄、脆弱及蒼白。

4）肝開竅於目

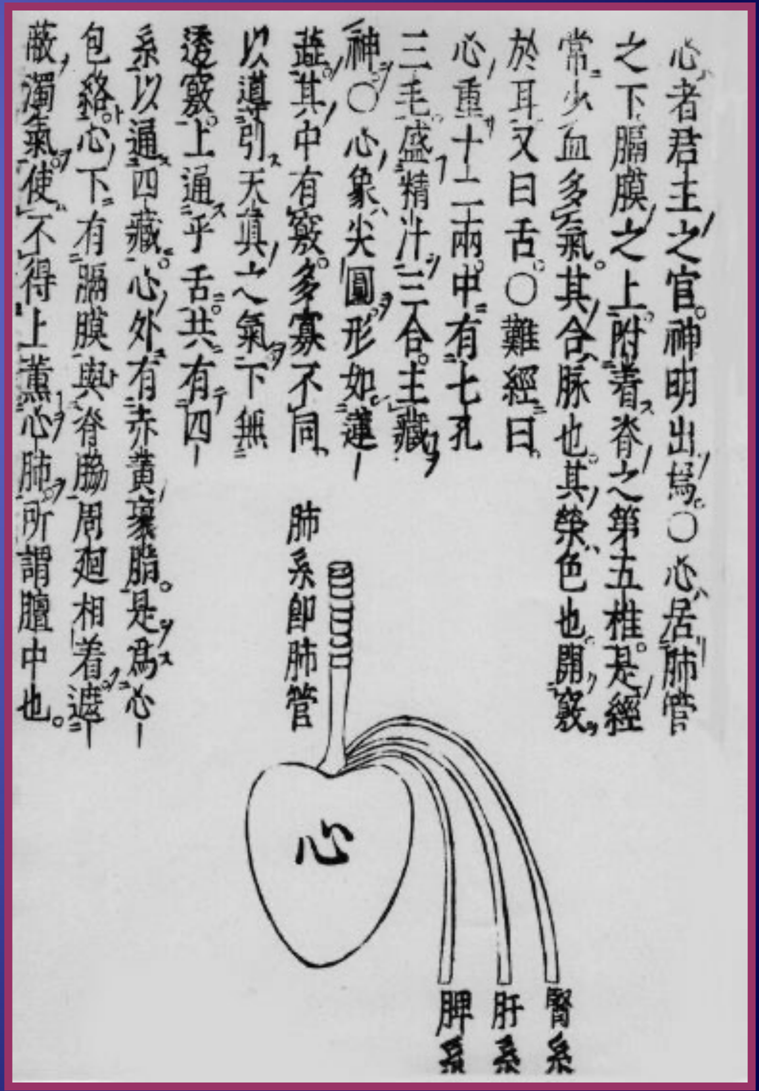
- 眼與肝有著密切關係，一方面，眼與肝**經**連接。另一方面，眼的視覺功能及健康須倚靠肝血的滋養
- 事實上，有許多肝的疾病可透過眼部病變反映出來
  - 肝血不足會引致眼矇的症狀；此外，肝膽濕熱亦會引起目黃的現象

現代醫學-肝

- 臺灣人口中，每五個成年人中，至少有一人患有肝病；每年接近七千人死於肝癌，四千人死於肝硬化，且肝癌一直是男性癌症死因的第一位，女性癌症死因第二位
- 目前，全世界約有三億五千萬人是B型肝炎病毒慢性帶原者。在台灣，成年人中約有15-20%帶有B型肝炎病毒，是全世界B型肝炎帶原率最高的地方

二、心

1) 心主血脈
2) 心主神明
3) 汗為心液
4) 心開竅於舌，其華在面



三、脾

1) 脾主運化
2) 脾主升清
3) 脾主統血
4) 脾主肌肉，開竅於口，其華在唇

脾者，倉廩之官，五味出焉。○形如刀鐮，與胃同膜，而附其上之左，俞當十一椎下，聞聲則動，動則磨胃，而主運化，其合肉也，其榮唇也，開竅於口，是經常多氣少血。○難經曰：脾重二斤三兩，廣扁三寸，長五寸，有散膏半斤，主裹血，溫五藏，主藏意與智。○滑氏曰：掩乎太倉。○華元化曰：脾主消磨五穀，養於四傍。

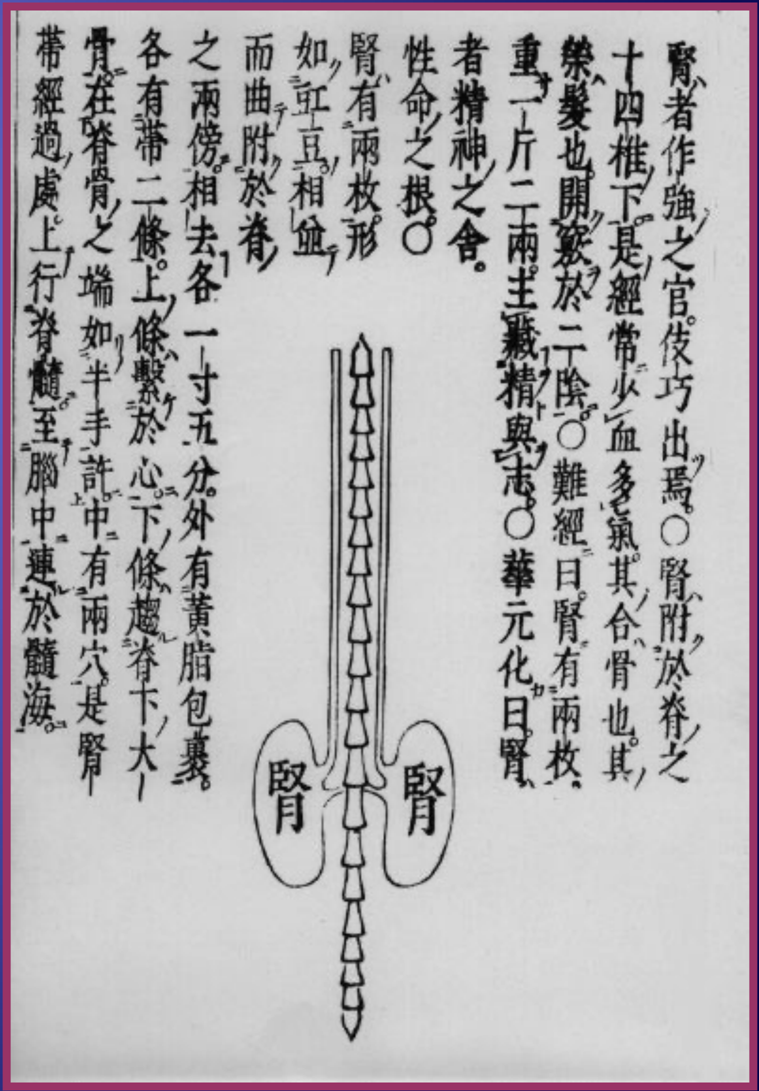
四、肺

1) 肺主氣，司呼吸
2) 肺主宣發和肅降
3) 肺通調水道
4) 肺朝百脈，主治節
5) 肺開竅於鼻，其華在毛，上
連於喉

肺者相傳之官治節出焉其形四垂附著於脊之第三椎中有二十四空行列分布以行諸藏之氣為藏之長為心之蓋○是經常多氣少血其合皮也其榮毛也開竅於鼻○難經曰肺重三斤三兩六葉兩耳凡八葉主藏魄○華元化曰肺者生氣之原乃五藏之華蓋○肺葉白瑩謂為華蓋以覆諸藏虛如蜂窠下無透竅吸之則滿呼之則虛一呼一吸消息自然司清濁之運化為人身之橐籥

五、腎

1) 腎藏精
2) 腎主水
3) 腎主納氣
4) 腎主骨生髓，其華在髮
5) 腎開竅於耳及二陰


腎者作強之官伎巧出焉○腎附於脊之十四椎下是經常少血多氣其合骨也其榮髮也開竅於二陰○難經曰腎有兩枚重一斤二兩主藏精與志○華元化曰腎者精神之舍性命之根○腎有兩枚形如豇豆相並而曲附於脊之兩傍相去各一寸五分外有黃脂包裹各有帶二條上條繫於心下條趨脊下大骨在脊骨之端如半手許中有兩穴是腎帶經過處上行脊髓至腦中連於髓海○

1) 腎藏精

- 精→是與生命關係最為密切的物質，精是生長發育及生殖的物質基礎
- 透過藏精，腎掌管了人體的生長發育
  - 藉著腎氣及精的作用，女子有懷孕生育的能力，青少年會發育成熟，步入成年，而年老虛衰亦是腎精減退的表現。隨著年齡增長，腎氣會逐漸衰退，活力亦會相對減弱，這便是中醫用以解釋人體正常的衰老過程

2) 腎主水

- 透過調節身體水液的分布及排泄，腎負責全身水液的代謝工作，即所謂「腎主水」
  - 這作用稱為「蒸騰氣化」
    - 腎將有用的清液分開，並將濁液排出體外，成為尿液。
- 水液的平衡及運行
  - 水液→受納，
    - 清液會被分開往上輸送至肺，肺以宣發的功能將清液輸送全身
    - 濁液則被送往小腸大腸，這過程與脾的運化功能配合，並以肅降的作用將濁液輸送至腎
  - 腎會將「清」及「濁」的部分分開，透過蒸騰氣化的作用
    - 清的部分會化為氣，並輸送至肺，重覆水液循環
    - 濁液會輸往膀胱，成為尿液排出體外。

3) 腎主納氣

- 「納氣」→指固攝、受納
  - 透過納氣的功能，腎在身體吸氣時，使清氣的吸入有一定的深度
  - 呼吸功能主要倚賴於肺，深呼吸卻倚賴腎的納氣功能。若腎不納氣，則會引致呼吸表淺、動則氣喘等呼吸系統的問題。一些慢性哮喘的疾病亦與腎不納氣有關。

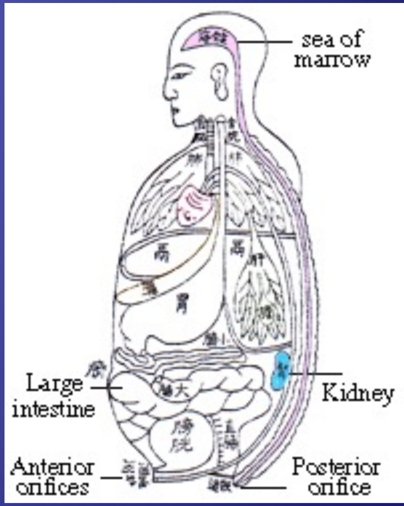
4）腎主骨生髓，其華在髮

- 腎藏精，精生髓，而髓則負責營養及製造骨骼
  - 骨的生長及再生倚賴於腎精的滋養
    - 有些小孩由於先天的腎精不足，會出現骨骼發育不全，腦門遲閉等。中醫認為齒亦是骨的一部分，故牙齒疾病有時亦是腎虛的表現之一。
- 頭髮倚靠著血的滋養及腎精的化生
  - 因腎藏精，精化血。若精與血都充足，頭髮會顯得健康有光澤；另一方面，頭髮脫落或頭髮的疾病亦可能是腎虛或血虛的結果。

5）腎開竅於耳及二陰

- 聽覺功能亦倚靠著腎精的滋養及充足
  - 腎精不足會致耳聾耳鳴等聽覺問題
  - 生殖器官或尿道的疾病亦可能是腎的健康失調的表現，並引致尿頻、遺尿等症狀。

- 耳是人體的聽覺器官，其功能依賴腎精的充養，所以耳從屬于腎
- 「兩耳通腦，所聽之聲歸于腦」
  - 在中醫的概念，精生髓，髓聚于腦形成髓海，主持精神、思維活動的功能
    - 精髓充盛，則聽覺靈敏
    - 若腎精不足髓海失養，則兩耳失聰，致聽力減退，或耳鳴、耳聾之病，老年人聽力減退也是腎精自衰之象

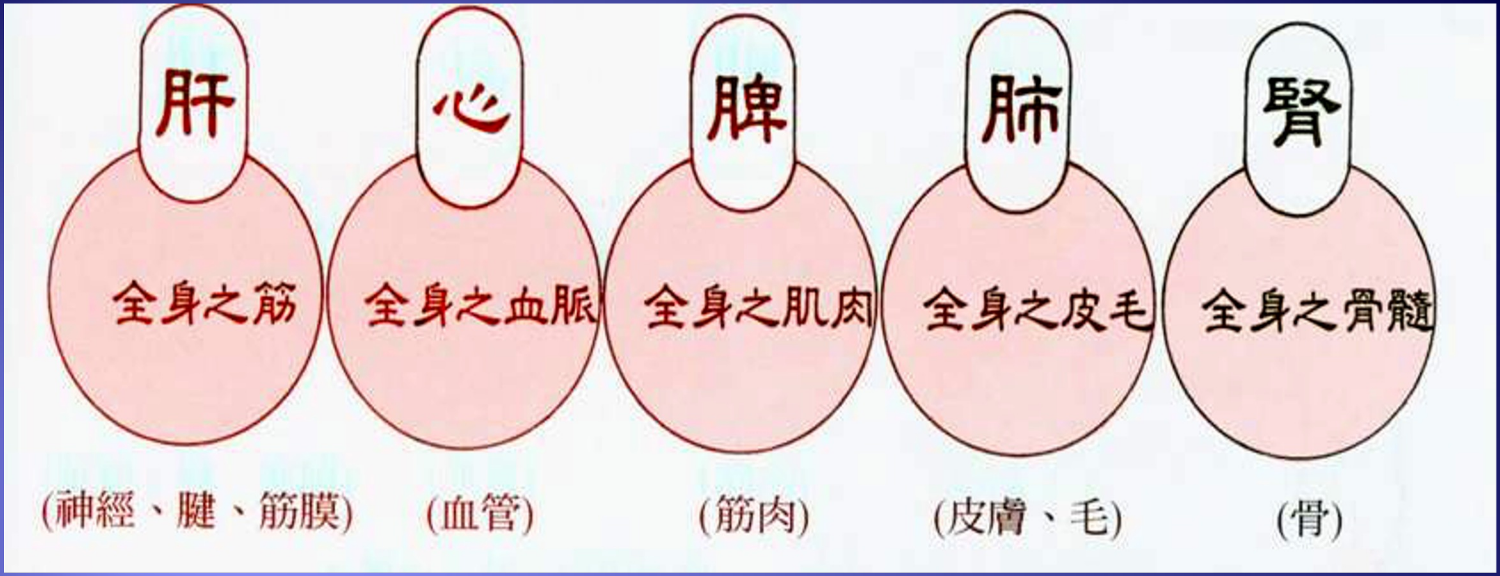


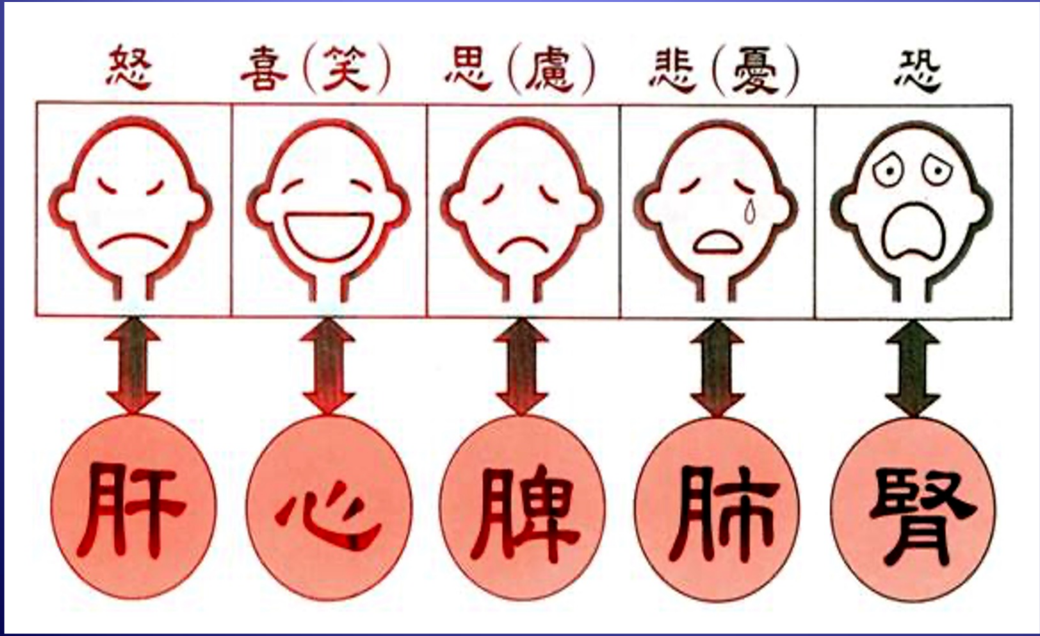
腎虛

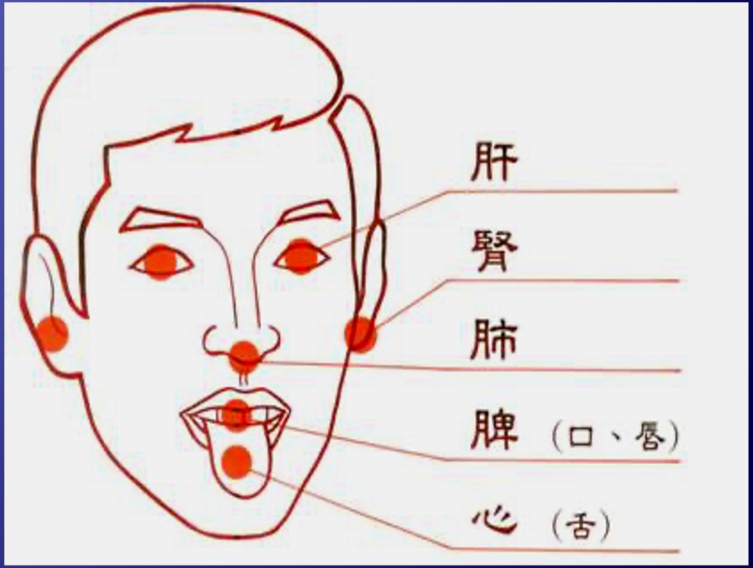
- **腎陰虛**
  - 腰膝部位酸痛，頭暈或耳鳴，聽力下降，口乾咽燥，煩熱，手足掌心發熱，晚上出汗，大便乾結，男子遺精。脈搏細弱無力或脈搏細弱快速。舌體紅，舌苔少。腎陰虛証，往往有**陰虛火旺**症狀
- **腎陽虛**
  - 腰膝部位酸痛或疼痛寒冷，畏寒，四肢冰冷，精神萎靡，小便不順暢或失禁遺尿，男子性功能下降，更可有陽萎，女子不能懷孕，有時還出現水腫。脈搏細弱或要重按才能觸到細弱的脈搏。舌體胖大，有白色舌苔。腎陽虛証，往往有**陽虛而寒** 的症狀

現代醫學-腎

- 腎臟功能
  - 清除身體上的廢物
  - 維持身體上水份的平衡
  - 產生賀爾蒙控制血壓
  - 產生維他命D控制身體的生長
  - 產生紅血球生血素維持紅血球的正常代謝
- 常見腎臟檢驗數值
  - BUN (血中尿素氮)
  - Creatinine(血清肌酸酐)
  - Proteinuria(蛋白尿)


肝
心
脾
肺
腎
全身之筋
全身之血脈
全身之肌肉
全身之皮毛
全身之骨髓
(神經、腱、筋膜)
(血管)
(筋肉)
(皮膚、毛)
(骨)


怒
喜(笑)
思(慮)
悲(憂)
恐
肝
心
脾
肺
腎


肝
腎
肺
脾 (口、唇)
心 (舌)

一、膽

- 膽→負責貯存和分泌膽汁，透過肝的疏泄作用，膽汁便能注入小腸，以助食物的消化與吸收。肝對膽的健康非常重要
  - 肝的疏泄功能正常，則膽汁生成充足，排泄暢達，脾胃運化功能也健旺
  - 肝的功能失常，膽汁的分泌、排泄便會受到障礙，從而影響食物的消化功能。此外膽腑的疾病亦常引致黃疸的症狀如目黃、皮膚黃等，這些症狀正是膽汁外溢肌膚所致。
- 膽主決斷，並與身體的勇氣有關。因此，對一些神志的疾病如膽怯、易驚等，中醫常從膽論治

二、小腸

- 小腸主「受盛化物」
  - 受盛是指接受，以器盛物的意思
  - 化物，則有消化及化生之意。
- 小腸→食物分為清﹝水穀精微﹞與濁﹝食物殘渣﹞兩個部分
  - 清的精微部分會輸於脾作運化，輸送全身
  - 濁的渣滓部分會下送大腸，而無用的水液亦會滲入膀胱，並化為尿液，這功能在中醫稱為「泌別清濁」。
- 中醫認為若小腸泌別清濁的功能正常，則小便通利，大便正常，若小腸功能失常，則會出現小便不利、大便溏泄等

三、胃

- 胃主要負責「受納」及「腐熟水穀」→「水穀氣血之海」
  - 「受納」是指接受和容納
  - 「腐熟」則指飲食物經過胃的初步消化而形成食靡
- 食物→胃
  - 清的部分﹝水穀精微﹞會上輸於脾作運化，並化為營養物
  - 濁﹝食物殘渣﹞的部分會下輸小腸，這功能便是中醫所稱的「降濁」
- 胃主降濁，意即指胃將飲食殘渣繼續往下輸送
  - 若胃失和降，即胃失去正常的降濁功能，會出現噁心、嘔吐等症狀，這種情況有時候被稱為「胃氣上逆」
  - 胃腑屬陽，有喜潤惡燥的特性，即胃需要有一個濕潤的環境才能維持健康的功能。如果胃由於陽氣過盛而生「燥火」，便會出現口乾、口渴、喜飲等。

四、大腸

- 大腸上接小腸，下通肛門。它接納小腸輸送下來的食糜，吸收其中的水分和營養物質後，最後形成糞便，從肛門排出體外。
- 食物殘渣在大腸內的傳導，一方面與大腸本身的運作有關，另外也依賴胃的降濁、肺的肅降及腎的氣化功能；這些臟腑病變都可使之失常
- 大腸有病，表現有腹痛、腸鳴和腹瀉等。有時候，由於體內「熱」盛，大腸津液乾涸，就會出現便秘
  - 故《脾胃論》有"大腸主津"的說法

五、膀胱

- 膀胱位於小腹，它接受由腎和三焦下注的水液，有貯藏和排泄小便的作用
- 膀胱主要負責貯藏及排泄尿液
  - 水液經分布後，會下輸於腎，腎便會將水液分開，清者會回流體內，而濁者則會變成尿液，下輸膀胱，排出體外，中醫稱這功能為「氣化」作用
  - 膀胱氣化功能失調會引致一些排尿問題如小便失禁、小便不利等，腎與膀胱的功能經常互相配合補充。

六、三焦

- 三焦是中醫特有的概念，在西醫解剖系統並沒有類似功能或器官。
  - 上焦
    - 位於橫膈膜以上的部位，包括心、肺
  - 中焦
    - 位於橫膈膜以下，臍以上的部位，包括脾、胃
  - 下焦
    - 位於臍以下的部位，包括肝、腎、小腸、大腸及膀胱

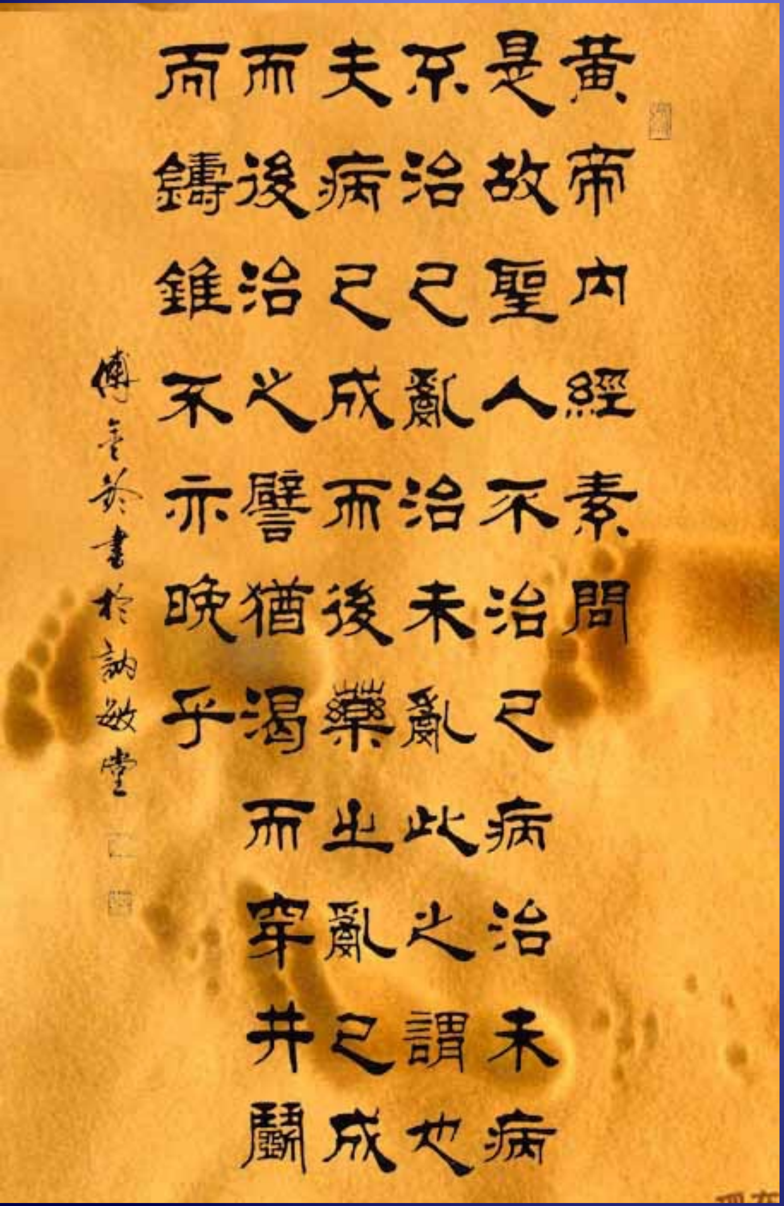
- 三焦的功能
  - 中醫認為三焦與身體中氣的活動及水液運行有關，《黃帝內經》對三焦的功能有這樣的總結：「上焦如霧、中焦如漚、下焦如瀆」。

中藥基礎概論

四氣五味、歸經、升降浮沉

前言

- 藥食同源即意味著—中醫、藥理論亦適用於食物的性能的分類，因此食物的性能亦包括：
  - 四氣：寒、涼、溫、熱，平(不寒不熱)
  - 五味：酸、苦、甘、辛、鹹，淡味。
  - 歸經：對十二經絡的作用。
  - 升降浮沈：對體內氣機的作用。
  - 形質：類似營養素的概念。
  - 功能：或功效，食用後產生的功能特性。



- 中醫為預防醫學
  - 不治已病，治未病。
    不治已亂，治未亂。
- 中醫的營養觀念與養生思維亦當如是。

四氣(四性)

- 指寒、涼、溫、熱，及不冷不熱之“平性”等氣。
- 食物可分出寒涼與溫熱的程度，乃根據其在人體的作用，由經驗累積所判定出來的。目前並未有一具體的化學成分或物理因子可供作指標來標示。但經驗累積與人體實驗的判定，也具有相當準確性與意義。

例如：

- 綠豆─ 涼性，消暑解毒。
- 黃豆─ 平性，滋脾養胃。

- 兩者皆含蛋白質、維生素與脂肪，卻無法以定量方式分寒涼。其四氣特性應為其能量營養素與其他不含能量之成分的綜合表現。

寒性食物

寒性食物：

服用後降低身體溫度(作用較強)的食物。

例如：

苦瓜、西瓜、冬瓜、哈密瓜、綠豆等。

涼性食物

涼性食物：

服用後降低身體溫度(作用較弱)的食物。

例如：柳橙、橘子、蜂蜜、小麥、豆芽菜、竹筍。

溫性食物

溫性食物：

服用後提高身體溫度(作用較弱)的食物。

例如：

黃豆、糯米、扁豆、胡桃、羊乳。

熱性食物

熱性食物：

服用後提高身體溫度(作用較強)的食物。

例如：

蔥、薑、蒜、胡椒、酒等。

平性食物

平性食物：

服用後作用平和的食物

例如：

黑豆、紅豆、四季豆、木耳、百合、蓮子、

馬鈴薯、葡萄、金針菜、桃子、無花果等。

神農本草經：療熱以寒，療寒以熱

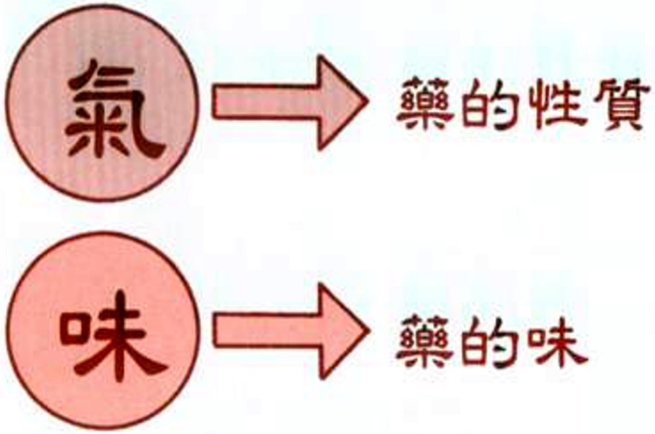
- 療熱以寒
  - 例如：西瓜屬寒涼，對發熱不退、大便燥結者，能退熱、通便利尿。
- 療寒以熱
  - 例如：薑蔥屬熱性，對受風寒初期，能促進血液循環，增加白血球之活動力，而達到祛風散寒之效。
- 平性食物則作一般調理

五味

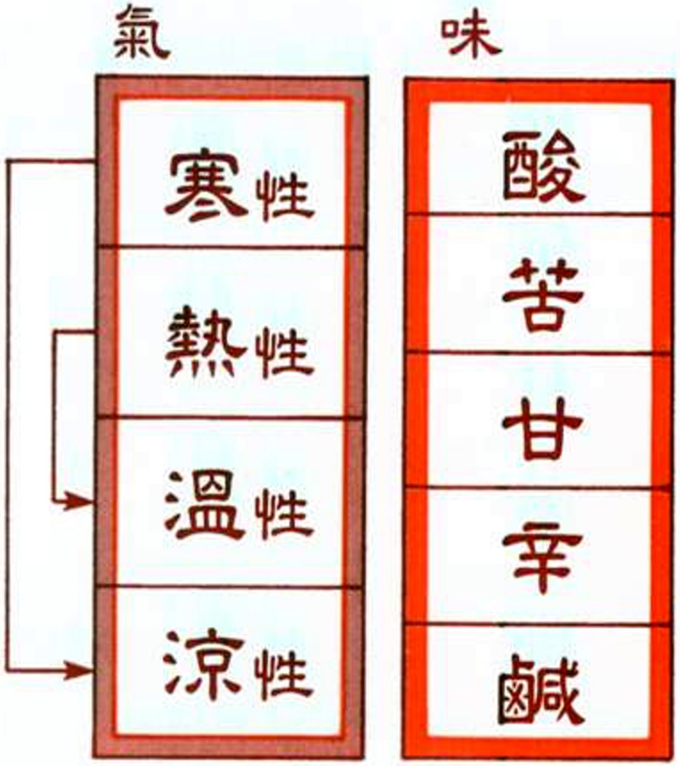
- 指酸、苦、甘、辛、鹹等五味，另有一為“淡”味。(淡味與甘味較為接近。)
- 五味配五行與五臟相應，各有作用。
  - 酸→木→肝
  - 苦→火→心
  - 甘→土→脾
  - 辛→金→肺
  - 鹹→水→腎
- “相生作用”與“相剋作用”

中藥性味之歸經

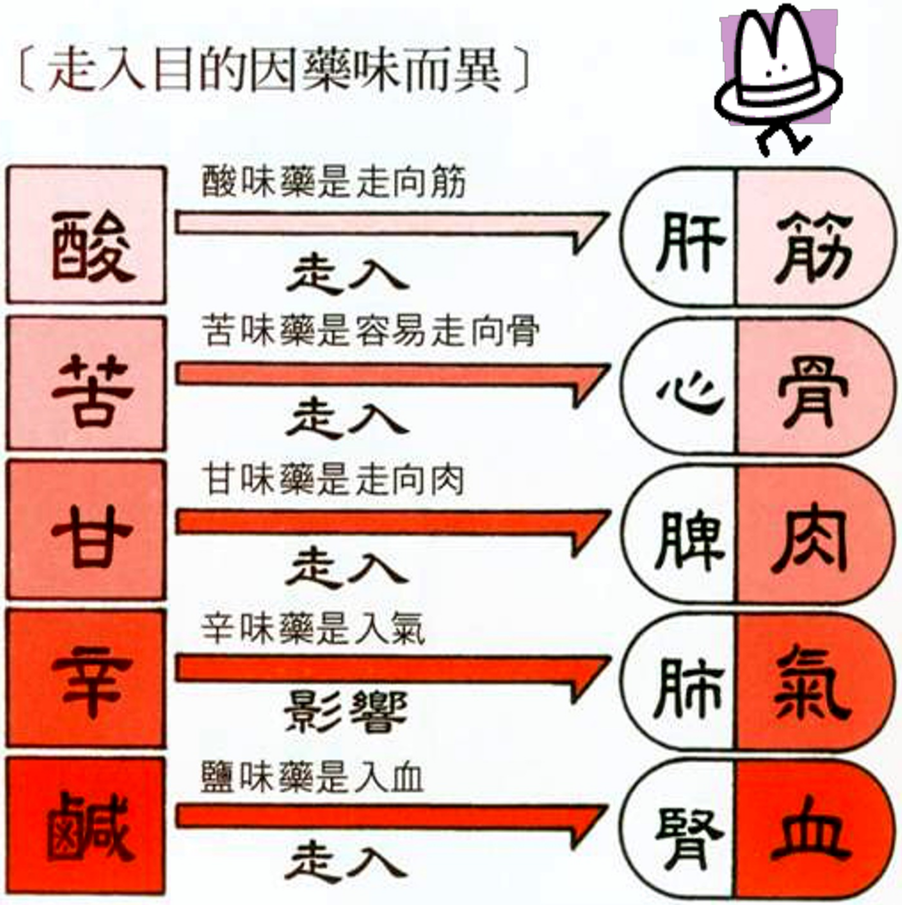
有時，會將藥物(在此是生藥)的效用做分類，區分爲「氣」與「味」。



〔藥之氣味〕 (藥性)



〔走入目的因藥味而異〕



五臟與五味

	五　入	五臟虛弱之時
肝	酸 酸梅 酸入肝	酸味滋補肝臟
心	苦 款冬的花莖 苦入心	苦味滋補心臟
脾	甘 西點 甜入脾	甘味滋補脾臟
肺	辛 泡菜 辛入肺	辛味滋補肺臟
腎	鹹 醃製物 鹹入腎	鹹味滋補腎臟

五味與五禁

五　　禁		攝取過量時
酸	味會傷害筋，所以筋異常者禁止攝取過量	肌肉萎縮、口唇上翻
苦	味會傷害骨骼，所以骨骼異常者禁止攝取過量	皮膚乾燥、體毛脫落
甘	味會傷害肌肉，所以肌肉異常者禁止攝取過量	骨骼刺痛、頭髮脫落
辛	味會傷害氣，所以呼吸異常者禁止攝取過量	肌肉抽搐、指甲乾枯
鹹	味會傷害血脈，所以血脈異常者禁止攝取過量	血液黏稠、脈搏停滯、臉色非常難看

歸經

- 是指在<u>臟腑經絡</u>理論的指導下，把藥物的功效進行歸納，用以說明藥物對人體各個部分的治療作用具有一定的選擇性，例如
  - 龍膽草能歸膽經，說明它有治療膽的病症的功效
  - 藿香能歸脾、胃二經，說明它有治療脾胃病症的功效

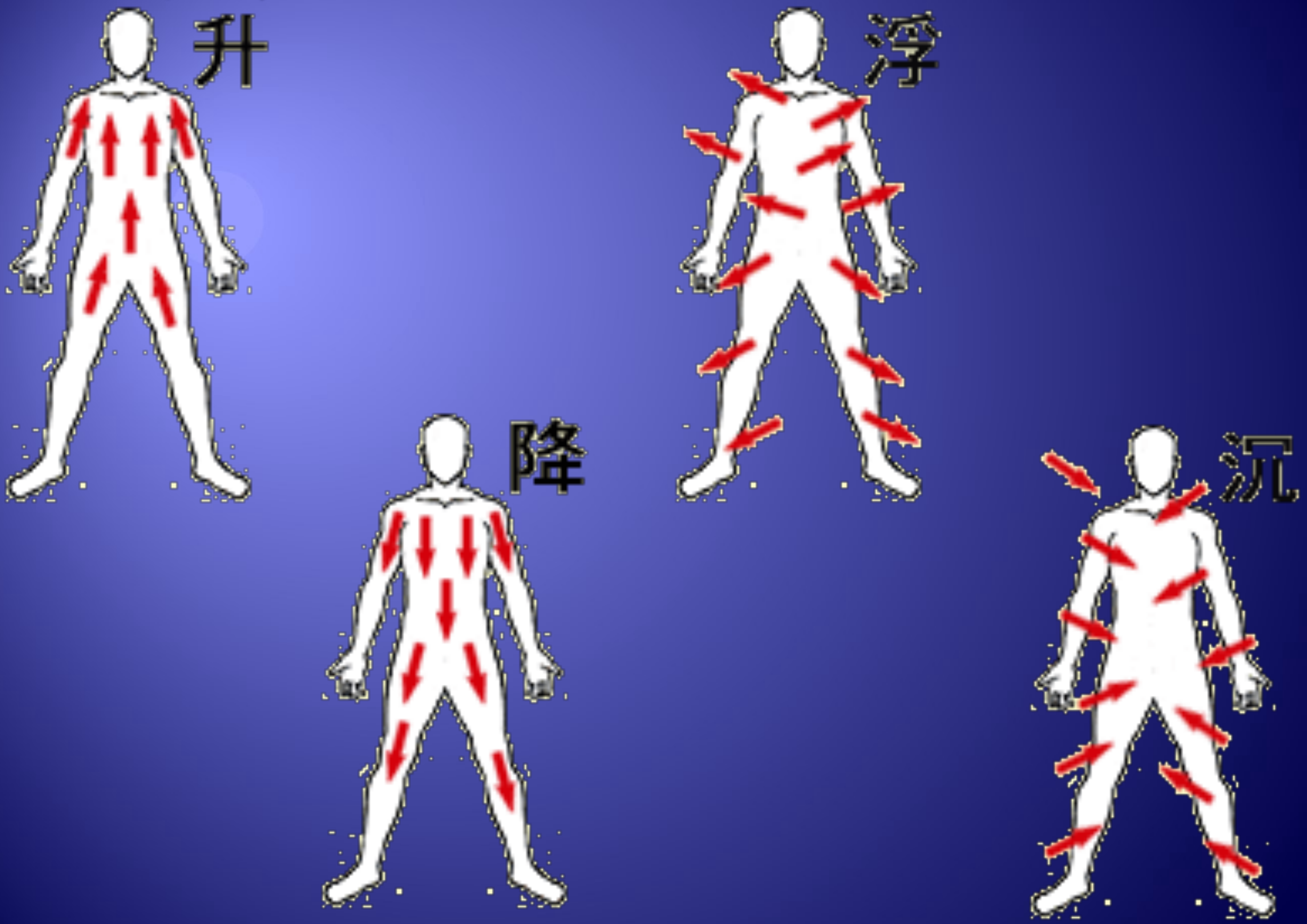
龍膽草

藿香

升降浮沈

性能	趨向	具有作用	代表食物	與其他食性的關係
浮	向外	發汗散熱	薑	溫熱、辛甘淡食物屬此類
升	向上	止瀉、防止肛脫或臟腑下垂	酒	
沉	向裏	抑制腸蠕動、解除腹脹	醋	寒涼，酸苦鹹食物屬此類
降	向下	制止嘔吐、打嗝、氣喘	鹽	

升降浮沈



養生說

- 一陰一陽之謂道 (周易)
- 陰陽者，血氣之男女也 (內經)
- 孤陰不生，孤陽不長 (老子)
- 津液枯則竭 (內經)

內經 上古天真論

- 上古之人，春秋皆度百歲，而動作不衰。
- 今時之人，年半百而動作皆衰者。
- 上古之人，其知道者，法于陰陽，

和于術數，食飲有節，起居有常，

不妄作勞，故能形與神俱。

內經 上古天真論

- 今時之人不然也，以酒為漿，
以妄為常，醉以入房，以欲竭其精，
以耗散其真，不知持滿，起居無節，
故半百而衰也。

內經 四氣調神大論

- 聖人春夏養陽，秋冬養陰。
- 陰陽四時者，萬物之終始也，死生之本也，逆之則災害生，從之則癒疾，是謂得道。
- 聖人不治已病治未病，不治已亂治未亂。

食養

- 大毒治病，十去其六，
常毒治病，十去其七，
小毒治病，十去其八，
無毒治病，十去其九，
穀肉果菜，食養盡之。
無使過之，傷其正也。
(素問五常政大論)

藥膳(食療)

1. 藥膳(食療)係運用食物(食養)及中藥的性味、功能，用以防病治病及養生保健之學科。
2. 藥食同源：(素問四氣調神大論)

丁香柿蒂湯 (病因脈治)

- 丁香 8，柿蒂 8，人參 4，生薑 2
- 補氣溫中，降逆止呃。
- 適用於久病體虛，脾胃不振，胃中虛寒所致之呃逆。

丁香

- 桃金孃科(Myrtaceae)植物丁香(*Eugenia caryophyllata* Thunb. [*Syzygium aromaticum* (L.) Merr. et Perryl)
- 丁香：乾燥花蕾入藥，具溫中降逆、溫腎助陽。
- 丁香油：乾燥花蕾水蒸汽蒸餾得到的揮發油，具暖胃、降逆、溫腎、止痛。
- 母丁香：乾燥近成熟果實入藥，具溫中散寒、理氣止痛。

丁香 *Eugenia caryophyllata* Thunb.

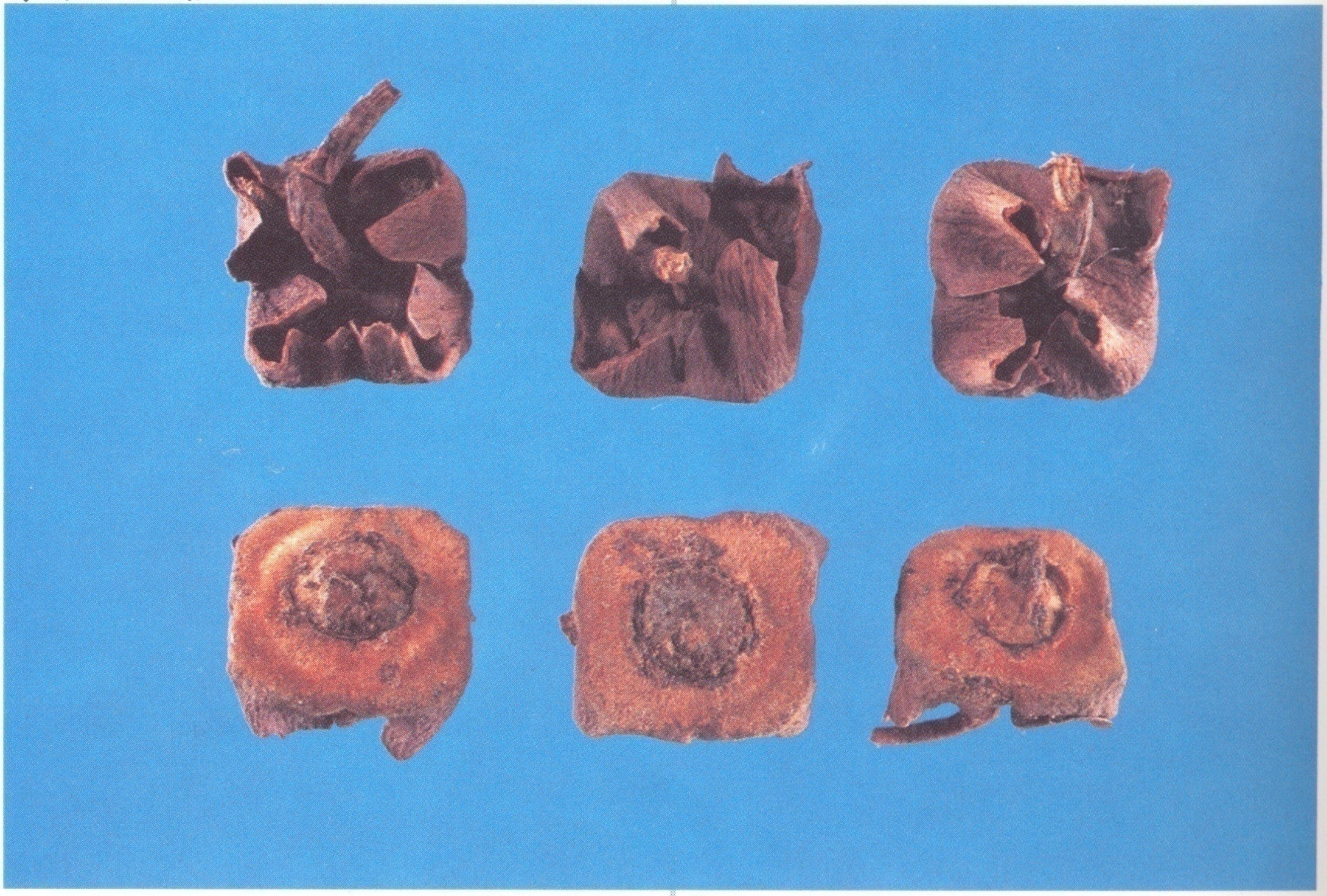
藥材丁香 Flos Caryophylli

母丁香植物

母丁香藥材

⇧柿

藥材柿蒂



春季陽氣升發宜補氣養陽

1. **黃耆枸杞茶**

黃耆(白皮耆)	20 克
枸杞	10 克
紅棗	10 顆
當歸	1 片

2. **天麻魚**

天麻	20 克
川芎	10 克
茯苓	10 克
人參	5 克

⇧膜荚黃芪

⇩藥材黃芪

黃耆

基原：市場品有二種：

1. 膜莢黃耆：又稱北耆、白皮耆，為豆科植物蒙古黃耆（Astragalus membranaceus var. mongholicus）或膜莢黃耆（Astragalus membranaceus）的乾燥根。藥材粉性足。

功效：

1. 增強免疫功能。
2. 促進機體代謝。
3. 抗衰老。
4. 降血壓。
5. 強心利尿。
6. 保肝作用。

成分：主要含皂甘、黃耆多糖等成分。

2. 多序岩黃耆：又稱晉耆、紅皮耆，為豆科植物多序岩黃耆（ *Hedysarum polybotrys* ）的乾燥根。甜度大。

功效：1. 增強免疫功能。

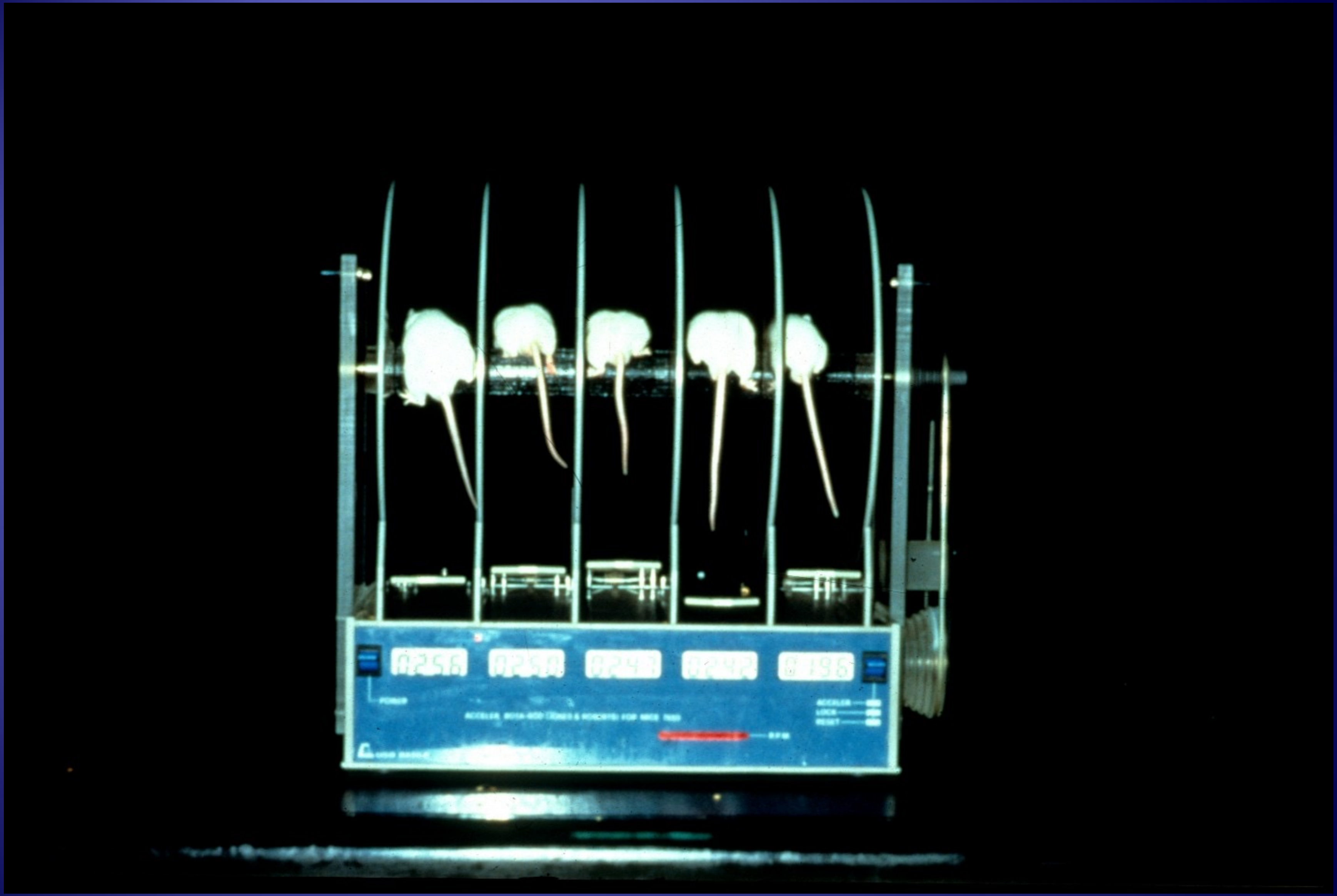
成分：主要含黃耆多糖、草酸鈣等成分。

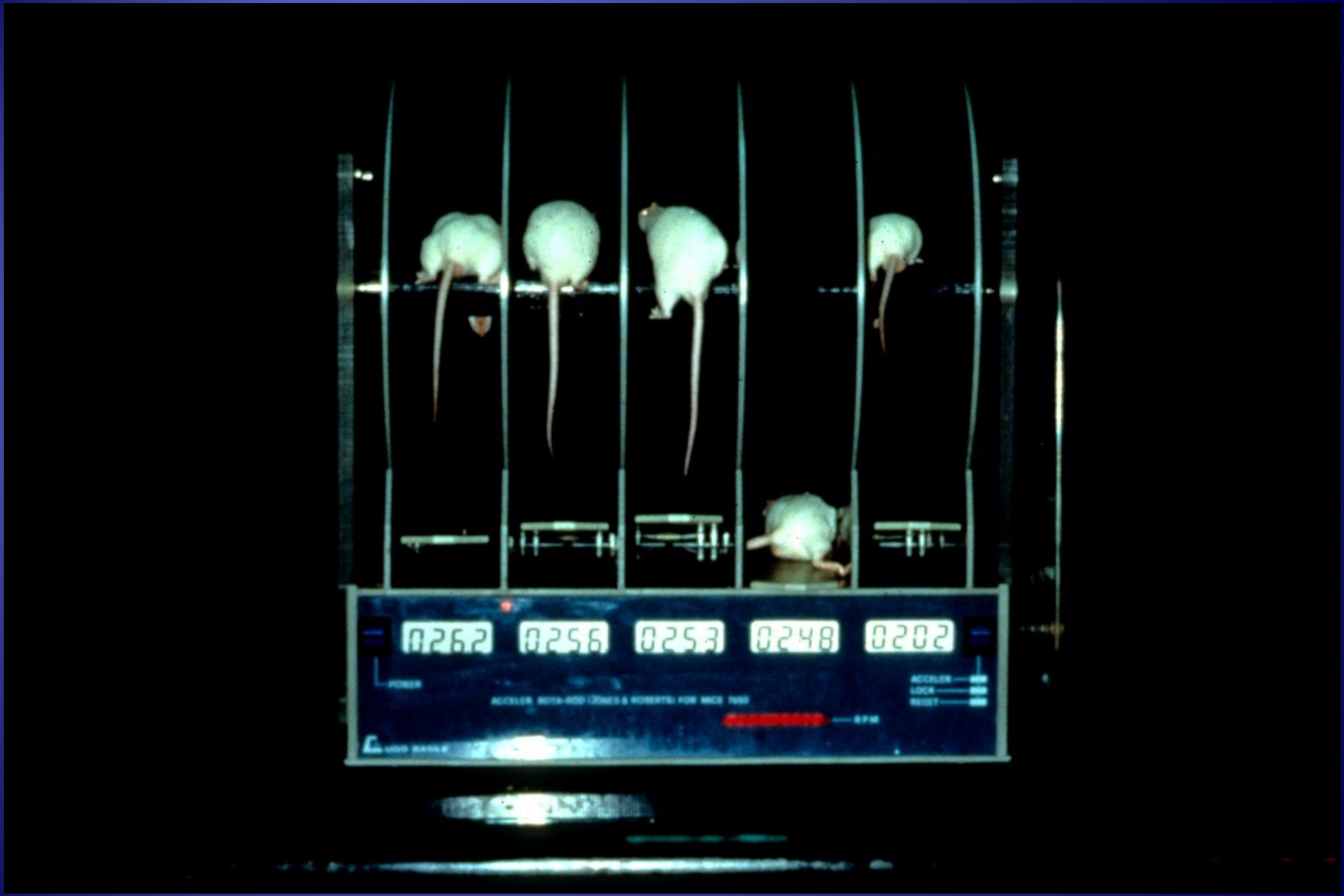
註：久服易導致結石。

紅皮耆、白皮耆比較

1.紅皮耆，又稱晉耆：
(1) 藥材甜度大。
(2) 不含黃耆皂甘，主要含黃耆多糖、草酸鈣等成分。
(3)具有增強免疫功能。久服易導致結石。

2.白皮耆，又稱北耆：
(1) 藥材粉性足。
(2) 主要含黃耆皂甘、黃耆多糖等成分。
(3) 具有增強免疫功能、促進機體代謝、抗衰老、降血壓、強心利尿及保肝作用。




0262
0256
0253
0248
0202

天麻 *Gastrodia elata* Bl.

藥材天麻 Rhizoma Gastrodiae

夏季炎熱宜清熱解暑

1. 養心茶

魚腥草 1 斤

枸杞莖葉 半斤

用適量水煮沸

2. 清熱養心茶

金銀花

菊 花

魚腥草 各等份

用適量水煮沸

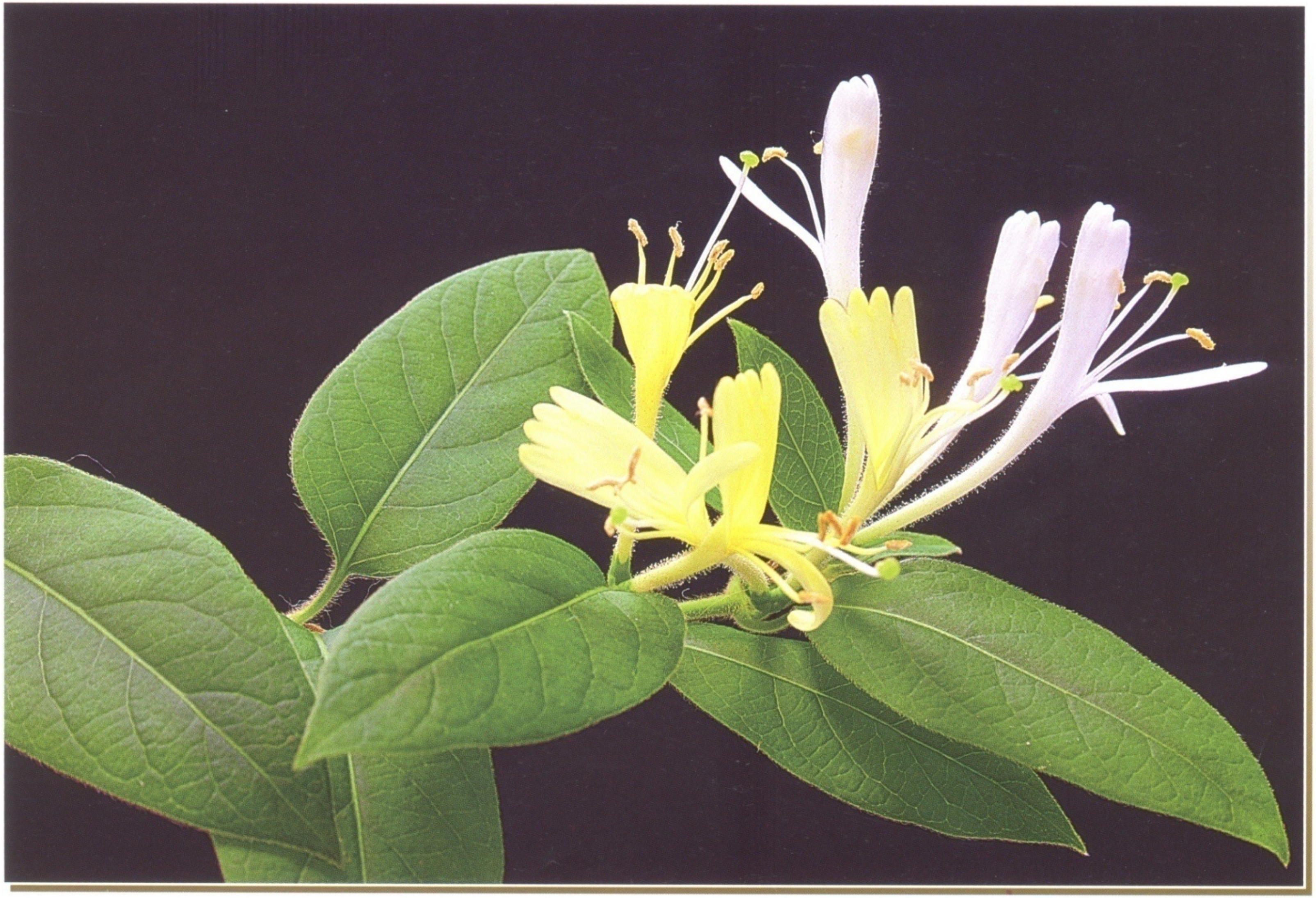
3. 愛玉凍仙草凍

愛玉子

仙草

蕺菜 *Houttuynia cordata* Thunb.

忍冬 *Lonicera japonica* Thunb.



藥材金銀花 Flos Lonicerae

愛玉子
Ficus awkeotsang Makino

- 科名：桑科 (Moraceae)
- 屬名：榕屬，**台灣特有種**。
- 別名：愛玉、玉枳、枳仔、草枳仔。
- 藥材名：**風不動、天拋藤**。
- 藥用部位：果實及根、莖、葉
- 形態：常綠大藤本。幼時攀爬岩壁或樹幹上，葉細小變化大。成長莖粗壯，葉互生，葉片長橢圓形披針形或倒長卵形，基部近心形，先端尖，全緣。

雄果

雌果

榕果小蜂

- 功效：祛風、利水、行血、消腫；
  果實治乳汁少；
  種子洗出膠質有消暑、生津、止咳、解熱功效。
- 主治：藥材為風不動、天拋藤
  風濕病、關節疼痛。

愛玉子小故事

- 產於嘉義山中。舊志未記載其名，道光初，有同安人某居於郡治之媽祖樓街每往來嘉義，採辦土宜。一日，過後大埔，天熱渴甚，溪飲，見水面成凍，掬而飲之，涼沁心脾，自念此間暑，何得有冰？細視水上，樹子錯落，揉之有漿，以為此物化也。拾而歸家，以水洗之，頃刻成凍，和以糖，風味殊佳，或合以兒茶少許，則色如瑪瑙。某有女曰愛玉，年15，楚楚可人，長日無事，出凍以賣，飲者甘之，遂呼為愛玉凍。自是傳遍市上，採者日多，配售閩、粵。按愛玉子，即薜荔，性清涼，可解暑。

愛玉與薜荔的比較

愛玉

- 科名：桑科 (Moraceae)
- 屬名：榕屬，**台灣特有種**。
- 學名： Ficus pumila var. awkeotsang
- 葉：葉形大而葉尖銳尖
- 愛玉子含有二型的果膠酯酶

薜荔

- 科名：桑科 (Moraceae)
- 屬名：榕屬
- 學名： Ficus pumila L.
- 葉：葉形小而葉尖鈍。
- 薜荔則只具有單型之果膠酯酶

愛 玉

薜荔

愛玉的製作

愛玉的真偽

- 市場上有三種愛玉產品
  - 整顆的愛玉：
  - 已刮好的愛玉子：
  - 已成型的愛玉果凍：
    - 真正的愛玉，**剛洗好時不會有水份**，可是當你放了一段時間後愛玉就會開始出水，但是倒不會完全又溶化成水了，畢竟它的成份已改變，只是**出水量會愈來愈多**，注意:愛玉只會愈來愈小塊，但是還不會到消失完全無影無蹤的地步。
    - 真正的愛玉，吃起來的感覺是滑溜狀態，帶點青草香味(非常的微量)，**不會像市面上的超Q**的樣子，而且也不會有其他的味道，甚至可以說愛玉本身讓你聞不出任何味道的。
- 偽愛玉通常以洋菜代之。

洗愛玉步驟

- 把手洗乾淨。
- 把刮好的愛玉子放至棉布袋中，打個結。
- 倒入水(礦泉水)放至無油鍋中，開始揉洗。
- 以像洗衣服一樣的三個動作搓、揉、擠，水慢慢變得濃稠，顏色也接近黃色。
- 五至十分鐘過後水就會有開始起泡泡，愛玉子的袋子也感覺到開始乾乾澀澀時，此時即可停止，蓋上蓋子不去動它，即可放冰箱或是待結凍後食用。

操作步驟

注意事項

- 為了安全衛生而言在洗愛玉前要先洗手或是帶上手套，最好連帽子、口罩都帶上，這樣才萬無一失。
- 有人使用**果汁機**洗愛玉，只要約二分鐘即可做出，但是在這過程中，如有人來打擾或**間斷**，會瞬間變成愛玉子果凍。
- **37克的愛玉子約3000CC水**，約10人份一個電鍋的份量。或是以一個塑膠杯七分滿為目測法，即可洗出十人份愛玉，以此比例即可做多或少的愛玉果凍!
- 刮愛玉子或是洗愛玉的鍋子切記要洗的**無油**才行，因為油的成份會自然化解愛玉的結凍份子。
- **女性如果月經來臨時，最好不要食用，因為愛玉本身較寒**。

秋季天氣乾燥宜平補涼爽

- 桑菊枸杞茶

桑葉　　9克
菊花　　9克
枸杞子　9克
決明子　6克
用適量水煮沸

生津茶

- 麥門冬，天門冬，
石　斛，玉　竹，
沙　參　各五錢
適量水煮沸

麦冬 *Ophiopogon japonicus* (Thunb.) Ker-Gawl.

麦冬 Maidong

藥材麥冬 Radix Ophiopogonis

天冬 *Asparagus cochinchinensis* (Lour.) Merr.

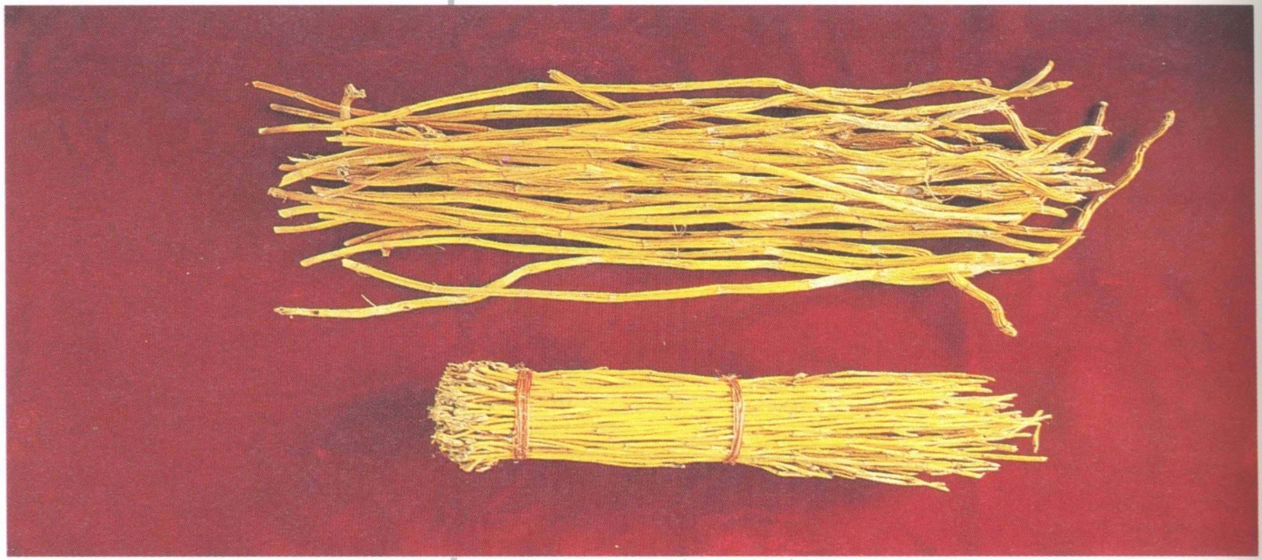
藥材天冬 Radix Asparagi

玉竹 *Polygonatum odoratum* (Mill.) Druce

藥材玉竹 Rhizoma Polygonati Odorati

⇧鐵皮石斛

藥材石斛⇨



沙參 *Adenophora stricta* Miq.

藥材南沙參 Radix Adenophorae

南沙參

- 桔梗科(Campanulaceae)植物沙參(*Adenophora stricta* Miq.)乾燥根入藥。中藥名南沙參。
- 具養陰清肺，潤肺化痰，益胃生津之功。

北沙參

- 傘形科(Umbelliferae)植物珊瑚菜(*Glehnia lottoralis* Fr. Schmiat ex Miq.)乾燥根入藥。中藥名北沙參。
- 明代以前對沙參無南北之分，北沙參之名始於本草彙言。
- 具養陰清肺、益胃生津之功。
- 珊瑚菜日本名為濱防風，中藥曾一度作防風使用，因功效不同，現已與防風分列條目。

ex

- 若甲作者曾為某植物命名，但未正式發表，後經乙作者代為發表，可將甲作者置於前，乙作者置於後，
- 中間連以”ex”(從) 。

珊瑚菜 *Glehnia littoralis* Fr. Schmidt ex Miq.

藥材北沙參 Radix Glehniae

冬季寒冷宜滋補養陰

- 山藥紅棗糯米粥

山藥	40克
紅棗	5克
糯米	200克
白糖	適量

補中益氣，脾胃虛弱

山藥

基原：薯蕷科植物薯蕷Dioscorea *opposita* Thunb.的根莖。植物形態：纏繞草質藤本，莖通常帶紫紅色，單葉在莖下部互生，中部以上對生，葉片卵狀三角形至寬卵狀，變異大，基部深心形。

採　　收：秋季挖根莖

薯蕷 *Dioscorea opposita* Thunb.

藥材山藥 Rhizoma Dioscoreae

成　　分：山藥儲藏性蛋白質dioscorin、黏液質、
薯蕷皂苷元Diosgenin、多巴胺dopamine
、山藥鹼batatasine、膽固烷醇 cholestanol、
氨基酸、甘露糖、多酚氧化酶、糖蛋白。

藥　　理：降血糖、調整胃腸運動、抗氧化

功能主治：補脾養胃、生津益肺、補腎澀精、脾虛食少、
尿頻、虛熱消渴。

出　　典：神農本草經上品。

品　　種：全世界約250種，大陸約80種，臺灣約20種。

食法製作：可製糕點，餅乾，山藥粥，山藥湯圓。

藥膳食用（以下用量1人份）：

1.山藥羊肉粥：山藥50克，羊肉50克，生薑3片，蔥白2條，胡椒2克，紹興酒、食鹽少許。

食　療：補脾益腎，小兒營養不良，陰虛發熱。

2.山藥炖羊肚：山藥100克，羊肚100克，生薑三 片，蔥、食鹽、酒各適量。

食　療：補脾胃，養肺腎。脾胃虛弱，預防糖尿 病。

3.山藥粥：山藥30克，粳米15克，白糖少許。

食　療：補益脾胃。脾胃虛弱，體虛無力。

4.山藥赤小豆粥：山藥30克，赤小豆30克，白糖少許。

食　療：清熱，利濕，止痢。疲勞腹脹，大小便不調。

5.淮山芝麻糊：山藥15克，黑芝麻120克，粳米60克，冰糖120克。

食　療：滋陰補腎。肝腎虛弱，病後體虛，鬚髮早白。

6.山藥湯：山藥50克，紅棗6粒，生薑3片煮湯。

食　療：滋養，強壯，補體虛。預防糖尿病。

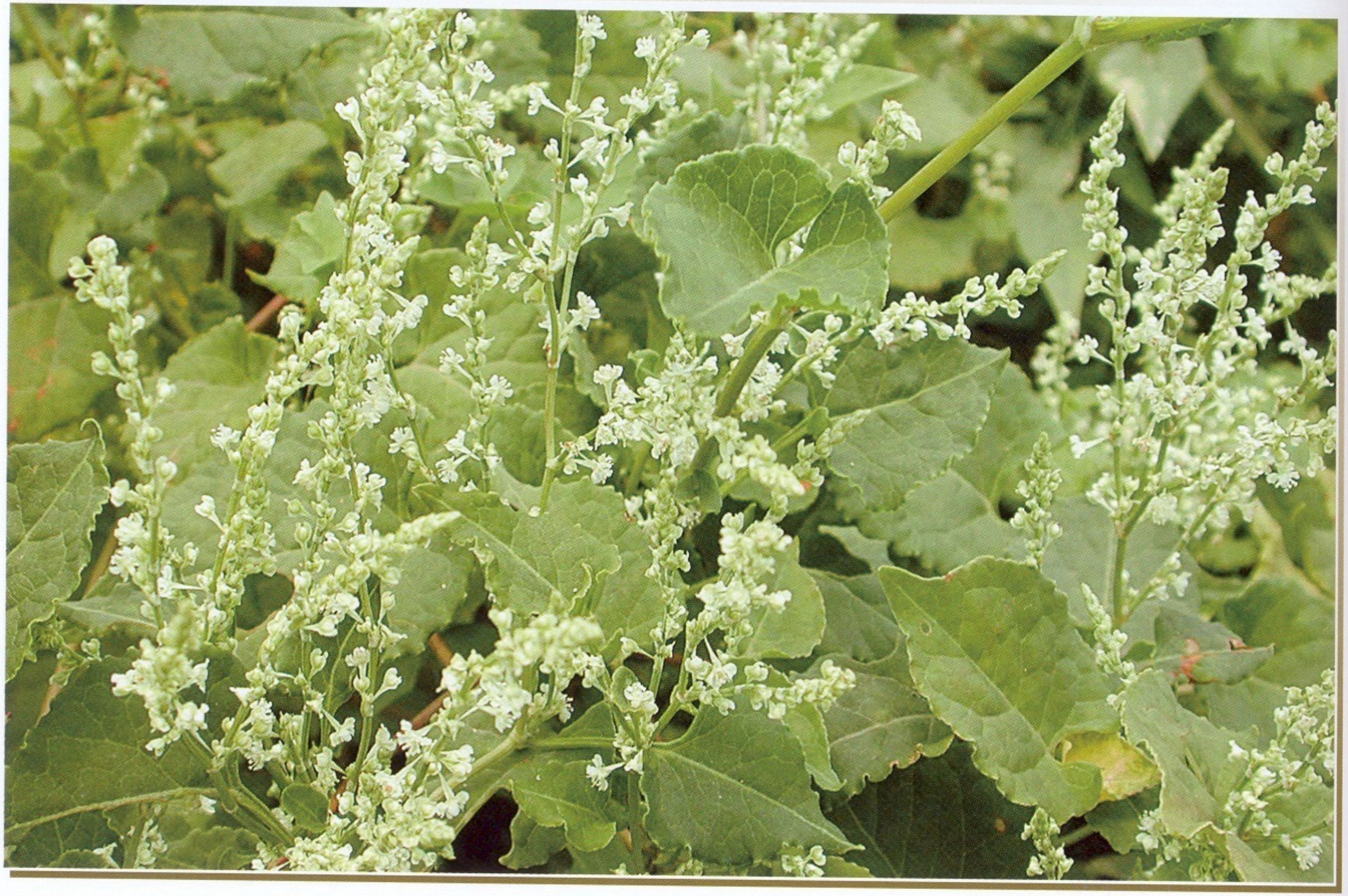
何首烏（補益劑）

【別名】地精、夜交藤根

【來源】為蓼科(Polygonaceae)植物何首烏 Polygonum *multiflorum*的乾燥塊根

【鑑別】皮部有4~11個類圓形異型維管束環列，形成雲錦狀花紋，中央木部較大，有的呈木心。

何首烏 *Polygonum multiflorum* Thunb.



何首烏 *P. multiflorum* Thunb.

藥材何首烏 Radix Polygoni Multiflori

藥材首烏藤 Caulis Polygoni Multiflori

【成分】根及根莖含Anthraquinone，主要為Chrysophanol及Emodin。尚含卵磷脂。

【藥理】

1. 何首烏所含卵磷脂為神經組織、血球及其他細胞膜的成分。
2. 減少家兔腸道膽固醇的吸收，阻止膽固醇在肝內沈積，緩解動脈粥狀樣硬化的形成。
3. 對離體蛙心有興奮作用，Anthraquinone衍生物能促進腸管蠕動，而有瀉下作用。
4. 誘發產生干擾素，提高巨噬細胞吞噬能力。

【功效】有補肝腎、益精血、烏鬚髮、潤腸通便、解瘡毒功能。用於癰瘡、氣血污損、腰膝酸痛、便秘等症。

【禁忌】

1.通便潤腸，大便溏瀉者不宜用。

2.本品含鞣質，極易遇鐵變色。煎煮時忌用鐵器；服用時不宜與含鐵離子的化學藥品同服。

【附】夜交藤

蓼科植物何首烏的莖或帶葉藤莖。味甘微苦，性平，功能養心安神、通絡祛風，可治失眠，勞傷，多汗，血虛肢體痠痛，並可煎湯外治皮膚瘡疹。

黃藥子

【別名】本首烏、山慈菇、黃獨、山芋、
金線吊蝦蟆

【來源】為薯蕷科(Dioscoreaceae)
黃獨(Dioscorea *bulbifera*)的塊莖。
四至五月發苗時，掘取塊莖，晒乾，
或切片晒乾，稱首烏、本首烏。
補腎黑髮，為滋養強壯劑？

【成分】含薯蕷皂苷元(diosgenin) 0.45%
、鞣質等。

黄獨 *Dioscorea bulbifera* L.（雄株）

黃獨　**Huangdu**

黃獨 *D. bulbifera* L.（雌株）

藥材黃藥子 Rhizoma Dioscoreae Bulbiferae

【功效】苦，平。清熱涼血，解毒消癭。

用於咽喉腫痛，癰腫瘡毒，蛇蟲咬傷，甲狀腺腫。

（注意）：本品不宜久服，多服（腎衰竭、肝昏迷）。凡脾胃虛弱、肝臟疾患者慎用。

赤、白何首烏

- 赤首烏：蓼科（Polygonaceae）植物何首烏（*Polygonum multiflorum* Thunb.）的塊根。
- 白首烏：
  - 蘿藦科（Asclepidaceae）植物牛皮消（*Cynanchum auriculatum* Royle ex Wight）的塊根。此品種在江蘇栽培應用的歷史有百年以上。
  - 同屬植物隔山消（*C. wilfordii* (Maxim.) Hemsl.）的塊根。此品種在吉林栽培。
  - 同屬植物白首烏（*C. bungei* Decne.）的塊根。此品種在山東栽培。

- 以上三種白首烏均含有磷脂、肌醇磷脂、乙醇胺磷脂及C21固醇苷等成分。
- 總磷脂有強心作用，提高T淋巴細胞活性。
- C21固醇苷有抗腫瘤作用，提高免疫功能，抗衰老，抗氧化損傷，保肝和降血脂等作用。

牛皮消

Cynanchum auriculatum Royle ex Wight

老子 長生章第五十九

- 治人事天莫若嗇
- 養生長年貴在嗇

菜根譚 明・洪自誠

·路要讓一步

味須減三分

·心善而子孫盛

根固而枝葉榮

老化的定義

1. 目前對老化還沒有一個肯定的定義。
2. 因此為何會引起老化，這項問題尚處於摸索階段。
3. 小孩出生後隨歲月的增加而「成長」這過程並不是「老化」。
4. 同樣，成年人年齡的增加，也不是老化
5. 所謂的「老化」，或是「老邁」是指什麼？

老化學說：1.消耗學說

1. 生命體都具有所謂的「生命的源頭」。
2. 生命源頭的消耗過程就是老化。
3. 當他完全消耗掉了，生命體就會因此消滅而死亡。
4. 若生命的源頭消耗得快，則生命體的壽命就會縮短；相反的若消耗的慢，就可以長壽了。
5. 生命的源頭是什麼？

老化學說：1.消耗學說

6. 基礎代謝較快的動物，短命的傾向。

7. 例：美國北部湖泊中的鱈魚，比南部同一種鱈魚壽命長

8. 但人類的頭腦，越是去使用它就會越靈光：人頭腦中的某些要素，絕不會在使用中消耗掉。

老化學說：2.病理積蓄說

1. 人一旦生了病，就算醫好了，但病因仍留在體內，使身體老化。
2. 但有許多人年輕時雖大病、小病不斷，卻活得很久。
3. 相反的，有些人雖然沒有生過什麼大病，但生命卻短。

老化學說：3.有害物質積蓄說

1. 人體各個組織，時時刻刻都在吸收新的氧氣及營養素，進行新陳代謝。
2. 藉著新陳代謝，體內各組織才能生生不息活動。
3. 體內新陳代謝不良產生的毒素，累積後，會使人老化。
4. 這些廢棄物或毒素，就是細胞內的一些鈣質沉澱物、腸內細胞毒素及宇宙放射線的物質。

老化學說：3.有害物質積蓄說

5. 人老化後，在細胞中會出現褐色的色素沉澱

6. 此色素沉澱物（老人斑senile plaque）就是老化的原因

7. 類澱粉樣蛋白（Amyloid β-peptide）

8. 神經纏結（Neurofibrillary tangles）

9. 細胞凋亡（Apoptosis）

Senile plaque

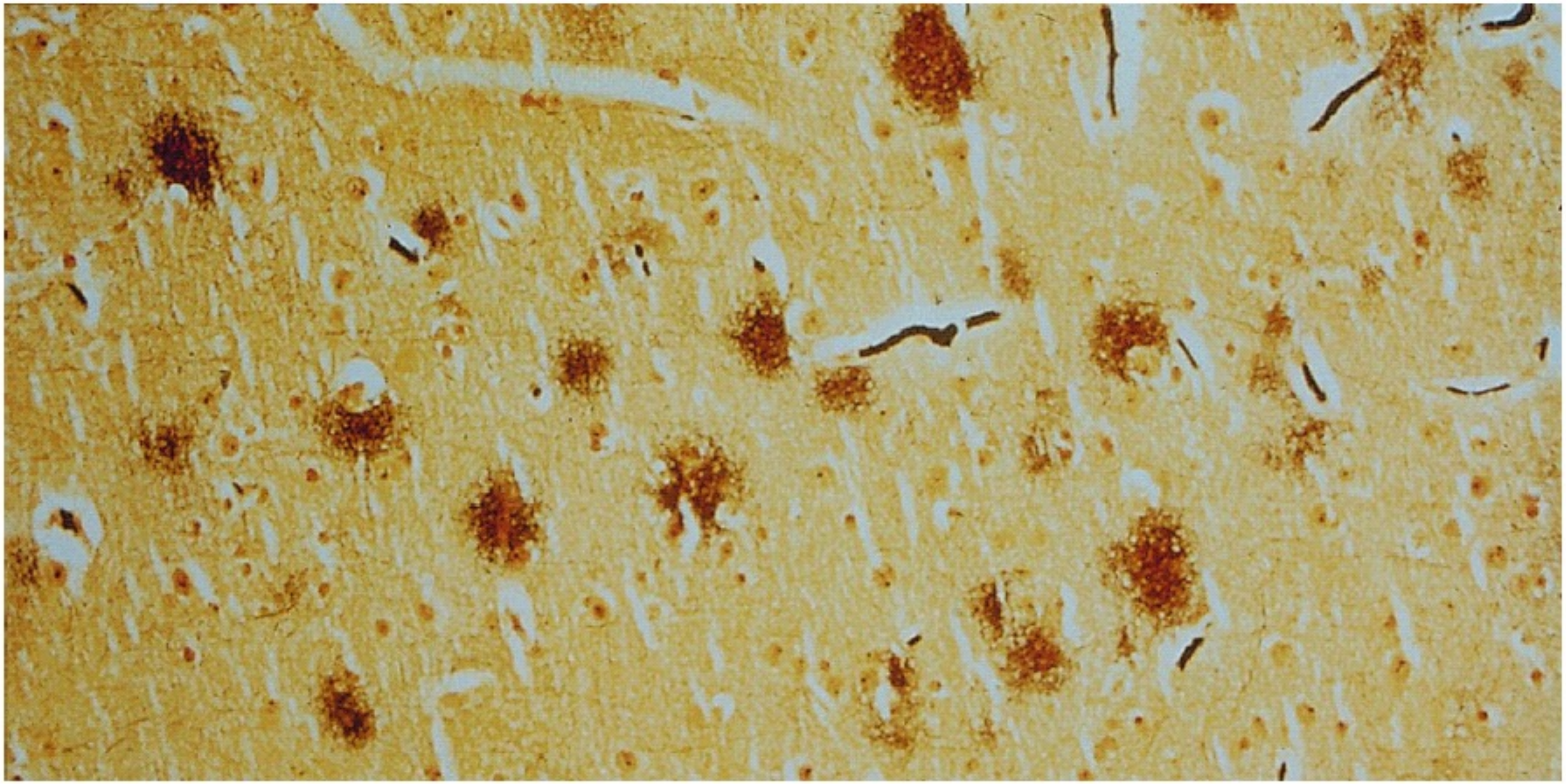


Figure 2. Deposits of amyloid-β peptide (Aβ) in the cerebral cortex as detected by Aβ-specific immunostaining (photo by Gunnar Gouras).

TEM Vol. 10, No. 7, 1999

老化學說：4.特定器官先老化說

1. 全身老化前，先由甲狀腺、腦下垂體、神經系統、生殖腺及動脈等特定器官老化。
2. 動脈硬化，腦和心臟造成重大傷害。
3. 睪丸、卵巢機能衰退，性荷爾蒙分泌降低，急速老化。

老化學說：5.遺傳因子說

1. 長壽家族－遺傳和壽命有相關深的關係。
2. 由雙胞胎研究，可以證實。
3. 為什麼許多疾病以雙胞胎做研究？

老化學說：6.游離基學說

1. 人體細胞的代謝過程中。

→產生氧化還原反應。

→不斷產生自由基（free radical）。

2. 外界的環境

→如污染、藥物亦可能產生自由基

3. 自由基對人體組織細胞造成極大的破壞（老化）。

4. 維他命E消除自由基。

老化學說：7.免疫學說

1. 當細菌（抗原）由外部進入人體，，身體就馬上產生抗體，來抵抗抗原的侵襲；此現象叫做免疫反應（正常）。
2. 若以抵抗自己體內的細胞為目的，而產生抗體；有「自相殘殺」之嫌（不正常）。
3. 有些不明原因，身體以自己體內細胞為攻擊對象（老化）。

老化（Aging）

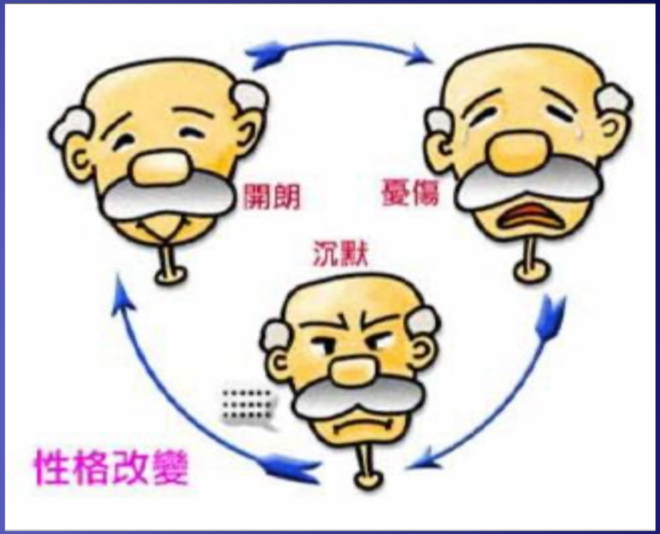
1. 隨著時間的流逝，而使身體組織產生變化的過程。
2. 細胞進行變化時所產生的副產物。
3. 使身體、組織、細胞的機能隨著時間的流逝而降低。
4. 失去對環境的適應力。
5. 身體抵抗力減弱。

老化的特徵

1. 老化的第一個特徵，是老化為非可逆性的。
2. 老化的個人差異極大，沒有一定的模式。
3. 有人80多歲腦記憶還很強，有些人剛過60，腦已老化不堪使用。
4. 人一旦老化，其對環境的適應能力會降低。

老化的表現

1. 型態的老化
2. 感覺器官功能下降
3. 神經運動機能緩慢
4. 記憶減退
5. 性格改變
6. 神經（腦）、內分泌及免疫等系統功能降低。



腦動脈硬化

1. 人一旦年老後，腦血管硬化；因此流入腦中的血流量就減少。
2. 腦血管產生變化 →血管封閉 →腦梗塞。
3. 封閉的是較大的動脈→ 喪命。
4. 封閉的是較小的動脈→ 側流功能。
5. 年老側流功能無法順利執行→ 腦組織壞死→癡呆。

腦的老化與癡呆

1. 癡呆是老化的明證。
2. 老化－失去智慧的能力。
3. 健忘－智慧能力的下降。
4. 忘記剛吃下什麼東西，忘記久未謀面的親友名字。

老齡化社會

一. 根據內政部統計2008年台灣65歲以上老人計 240萬2000人，占總人口比例10.4%，老化指數61.5%，98年底老人人口已達10.6%，老化指數為65.1% ，呈逐年上升現象。

二. WHO: 當老年(65歲以上)人口佔總人口數7 %時，稱老齡化社會

三. 台灣失智症的盛行率在65歲以上的老年人為2.4~5.0 % (5~10 萬癡呆症病人)

四. 阿茲海默症約佔癡呆症病人的60 % (台灣阿茲海默症的病人估計有3~6 萬人)

智能障礙之病因

- 癡呆症
- 巴金森氏症
- 腦血管病變
- 糖尿病
  - 造成神經病變及神經傳導變慢，降低神經可塑性，引發智能障礙

癡呆症(dementia)之分類

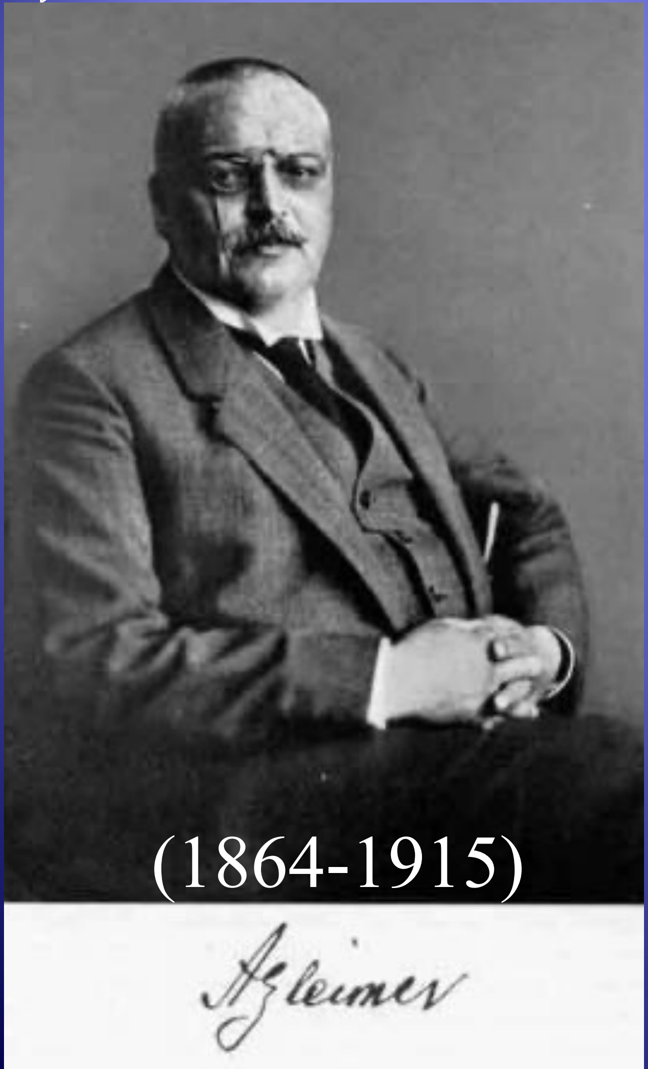
1. <u>老年癡呆症</u> (Senile dementia)
2. 阿茲海默氏症 (Alzheimer's disease)
3. 腦血管性癡呆症
4. 假性癡呆 (由憂鬱症、甲狀腺功能低下、肝、腎功能衰竭引起的)

老年癡呆症
(Senile dementia)

- 係指一群65歲以上罹患漸進性智能減退之老年人
  - 記憶能力障礙
  - 語言能力障礙
  - 情緒失常
  - 個人居家生活能力失常
  - 社會群體關係失常

發現

Alzheimer's disease



- 1906年：德國神經學家 Alois Alzheimer

  →失智婦女的腦部切片

  - 神經纖維纏結 （neurofibrillary tangle）
    - Tau protein
  - 老年斑（senile plaque）
    - ß-amyloid
  - 神經凋亡 (neuronal apoptosis)

癡呆症與健忘症

- 進行性健忘症（anterograde amnesia）
  - 對剛學習之事務無法記得
  - 65歲以下之癡呆症
- 退行性健忘症（retrograde amnesia）
  - 對以前經驗之事務遺忘
  - 65歲以上之癡呆症

記憶之分類

1. 貯存時間長短
   1) 感官記憶：0.25 ~ 2 秒
   2) 短期記憶：20 秒內
   3) 中長期記憶：數分鐘至數年
   4) 永久記憶：數十年至終生
2. 依過程
   1) 學習獲得（Learning acquisition）
   2) 記憶鞏固（Memory storage）
   3) 記憶再現（Memory retrieval）
   4) 再學習（Reacquisition）

阿爾茲海默氏病臨床症狀

1. 臨床上心智的變化是慢慢進行，無法確知是何時開始的，通常最初的表現是健忘，忘記重要的事情、東西放在哪裡？剛吃過飯，但忘了吃過飯。
2. 病人對很久以前的事往往還記得很清楚（遙遠的記憶），反而是對最近的一些事情無法記起來（最近的記憶）。
3. 隨著疾病的惡化，大腦功能逐漸出現問題，病人往往講話講到一半時，因找不到要接下去的字而停頓下來。

阿爾茲海默氏病臨床症狀

4. 寫字亦會有結構異常，找不到適當用字，算錯錢，視覺空間迷失，迷路，幻想。
5. 社交方面：應對技巧逐漸減退，不愛與人接觸，與朋友逐漸疏遠。
6. 病情嚴重時：

   不會使用日常用具（筷子、刮鬍刀........），步行困難，最後無法走路，捲縮在床，大小便失禁，無法照顧自己飲食，最終常因吸入性肺炎而死亡。

腦血管痴呆症

1. 一般人對腦中風粗淺印象是會「半身不遂」。
2. 如一而再，再而三的多發性腦中風則會導致失智症。
3. 中風因屬突發，可明確知道發生日期及時間（阿茲海默氏症，病程緩慢，臨床尚不知其病情何時發生）
4. 病人一次又一次中風，病情則一次又一次突然的惡化。
5. 中風常會導致半邊肢體無力。

為何引起癡呆症

1. 患高血壓的人較易罹患癡呆症

患腦溢血後過幾個月會出現癡呆症百分率

	6個月	1年	2年	3年
癡呆症百分率	27.5	41.2	67.7	84.3

2. 高蛋白、高脂肪的食物較易使人罹患癡呆症

◎ 血清膽固醇一升高，會變成腦梗塞或心肌梗塞的危險因子

◎ 高蛋白食物中，同時含有豐富的脂肪，如牛、豬肉含蛋白質，同時含有豐富的脂肪，因此在攝取蛋白質同時，也同時攝取到許多的脂肪。

◎ 因而使血中膽固醇急速上升→動脈硬化→腦溢血→痴呆。

3. 懶惰的人較易罹患癡呆症

◎ 身體各部位都適越用越靈活（肌肉、腦）

◎ 生活在完全委託他人的環境中，因而患了癡呆症。

4. 糖[illegible]人較易罹患癡呆症

◎

失智症之治療

1. 從前把失智症當作是老化，且無藥可醫
2. 事實上，呈現失智症狀的老人中有10% 的病因與病況是可以改善
3. 另有30% 由腦中風所導致的腦血管性失智症，可以經治療而遏止惡化或改善病情
4. 其餘60% AD 是會不斷惡化，但仍然可以醫療(早期更見療效)
5. 健保可有條件申請給付memantine

   (為非競爭性N-Methyl-D-aspartate (NMDA)接受器拮抗劑)

智能增進劑(cognitive enhancers) 之定義
（Giurgea. *Actual Pharmacol* 1972）

1. 增強學習記憶作用
2. 促進大腦神經之連結及資訊儲存作用
3. 保護大腦及防止腦部缺陷作用

智能增進劑之作用機制
（Gouliaev. *Brain Res Rev* 1994）

1. 活化腦內神經傳遞物質（Ach）
2. 活化周邊神經系統，特別是交感神經系統
3. 活化腎上腺機能，特別是下視丘－腦下垂體－腎上腺軸
4. 改善腦血流及其代謝

智能障礙與腦內乙醯膽鹼之關係

- 正常人給予cholinergic antagonist (scopolamine) 可產生老年智能障礙之症狀。

  (Drachmann & Leavitt, Science, 1974)

- Scopolamine
  - cholinergic muscarinic receptor antagonist
  - 減少腦內cortex、hippocampus、striatum區域之acetylcholine 濃度，降低cholinergic system之活性
  - 產生擬似老年智能障礙之腦內代謝缺陷。

  (Smith, Brain Res Rev, 1988)

學習獲得與scopolamine

(Elord et al., *Pharmacol Biochem Behav*, 1988)

1. 乙醯膽鹼蕈菌類接受器拮抗劑，降低中樞乙醯膽鹼活性。
2. 造成學習獲得障礙及進行性健忘症（Anterograde amnesia）。

中醫衰老理論

- 中醫『衰老』理論主要在於
  - 『腎衰』
  - 『氣衰』
  - 『血瘀』

中醫衰老用藥

- 老年癡呆症臨床用藥
  - 以溫腎壯陽類中藥為主
    - 約佔總體抗衰老藥一半
  - 其次為滋腎養陰、活血化瘀類中藥

益志類中藥

一. 神農本草經記載之『益志』類中藥共有22種：

- 上品14種：石菖蒲、人參、黃連、木香、巴戟天、杜仲、赤芝、遠志、龍膽等。
- 中品7種：通草、淫羊藿、鹿茸等。
- 下品1種：浪蕩子。

二. 本草綱目更添加了數種中藥如：天麻、薯蕷、香附、何首烏等；刪除了浪蕩子。

益智中藥對藥物誘發學習障礙之作用

中藥名稱	植物學名	改善效果
人參	*Panax ginseng* C.A. MEY	＋＋+
石菖蒲	*Acorus gramineus* SOLAND.	＋＋
薯蕷	*Dioscorea opposita* THUNB	－
黃連	*Coptis chinensis*	＋
三七	*Panax notoginseng* (BURK.) F.H. CHEN	＋＋
丹參	*Salvia miltiorrhiza* BGE	＋
天麻	*Gastrodia elata* BLUME	＋＋＋
香附	*Cyperus rotundus* L.	－
何首烏	*Polygonum multiflorum* THUNB.	＋＋
補骨脂	*Psoralea corylifolia* L.	＋

天麻之本草記載

一. 來源：蘭科植物天麻*Gastrodia elata* BLUME的乾燥塊莖。

二. 名稱：

1. 神農本草經，原名“赤箭”。
2. 藥性論，始稱“天麻”。
3. 藥性論，又稱“定風草”。

天麻之功效

1. 肝風內動之頭痛、頭暈目眩。
2. 其用有四：
   1) 療大人風熱頭痛。
   2) 小兒風癇驚悸。
   3) 諸風痲痹不仁。
   4) 風熱語言不遂。

天麻之現代藥理研究

1. 無急、慢性毒性
2. 鎮靜作用：降低囓齒類動物之運動活性
3. 鎮痛作用
4. 抗痙攣作用：降低兔子痙攣發作次數及電位
5. 擴張腦血管，增加腦血流作用
6. 擴張冠狀動脈作用
7. 擴張週邊血管，降壓作用
8. 抗發炎作用

天麻之現代臨床運用

1. 神經衰弱
2. 眩暈症
3. 癲癇
4. 神經痛

天麻之生長發育

無根、無綠色葉片，須與雙菌共生，才能獲得營養，完成發芽及生長繁殖

- 種子萌發（有性生殖階段）
- 地下球莖生長（無性生殖階段）
- 開花結果

天麻與共生萌發菌

☆共生（symbiosis）

兩種生物需彼此依賴共同生活，而無法獨立生存

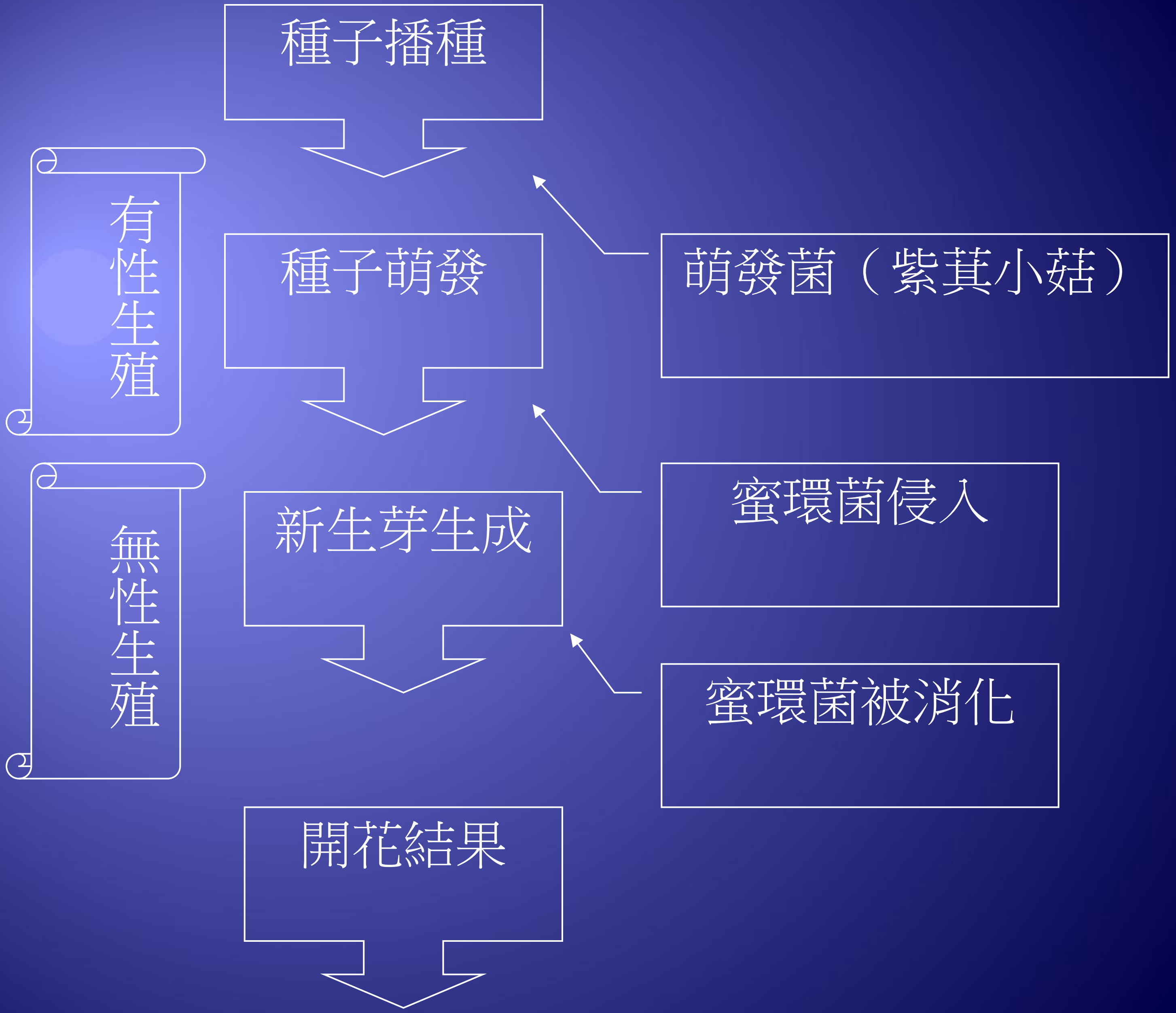
一、有性生殖階段

1. 依賴共生萌發菌【紫萁小菇（*Mycena osmundicola* Lange）】提供營養
2. 前期：萌發菌（菌絲）侵入播種種子之種皮，萌發菌進行繁殖
3. 後期：侵入之萌發菌被種子之消化細胞分解，以供種子發芽之營養。

天麻與蜜環菌

二、無性生殖階段

1. 與共生菌【蜜環菌（*Armillaria mellea* Quel）】建立共生關係，以生長發育
2. 蜜環菌（菌索）寄生根莖，利用根莖營養，進行生長繁殖
3. 根莖之消化細胞消化菌絲，以供根莖新生芽生長之營養。


種子播種
有性生殖
種子萌發
萌發菌（紫萁小菇）
無性生殖
新生芽生成
蜜環菌侵入
蜜環菌被消化
開花結果

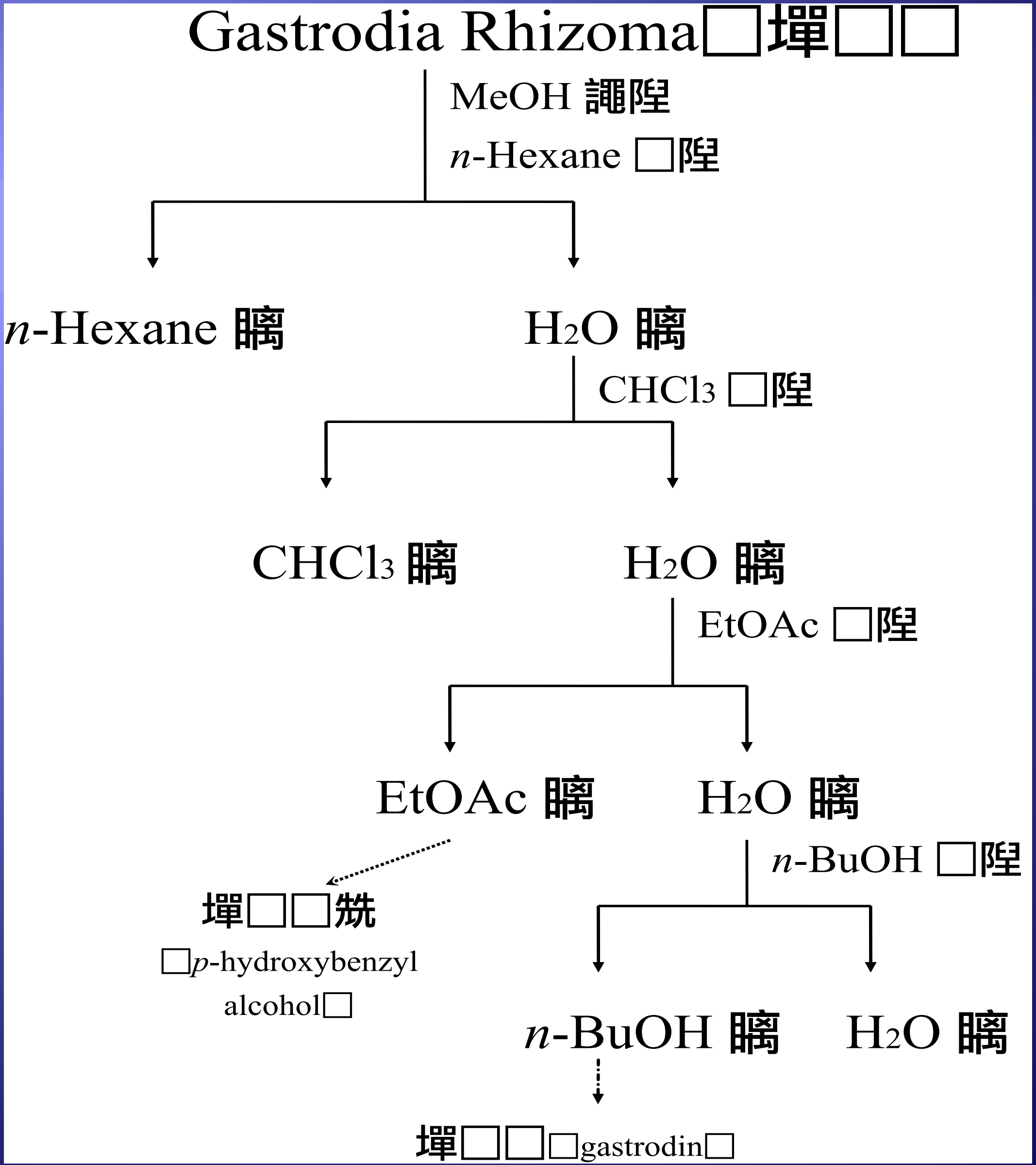
劣品

一般市場常見之劣品，如下：

1. 中空春麻，內以澱粉或馬鈴薯充填
2. 初採之春麻，插入鐵絲、鐵條或鐵釘

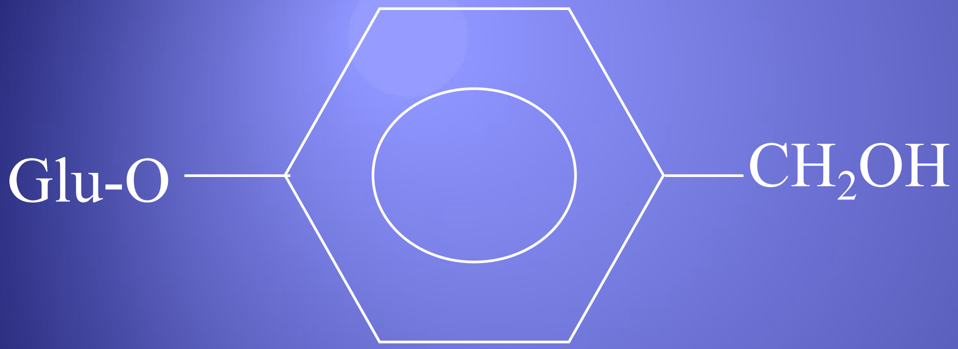
⇦⇩天麻

天麻有效成分之分離流程



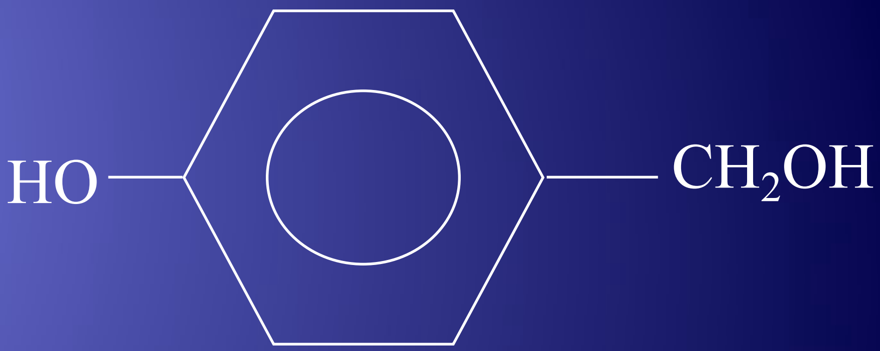
天麻成分分離

1. 天麻苷（gastrodin）：自正丁醇層分離而得
2. 天麻苷元（*p*-hydroxybenzyl alcohol）：自乙酸乙酯層分離而得



天麻苷

Gastrodin



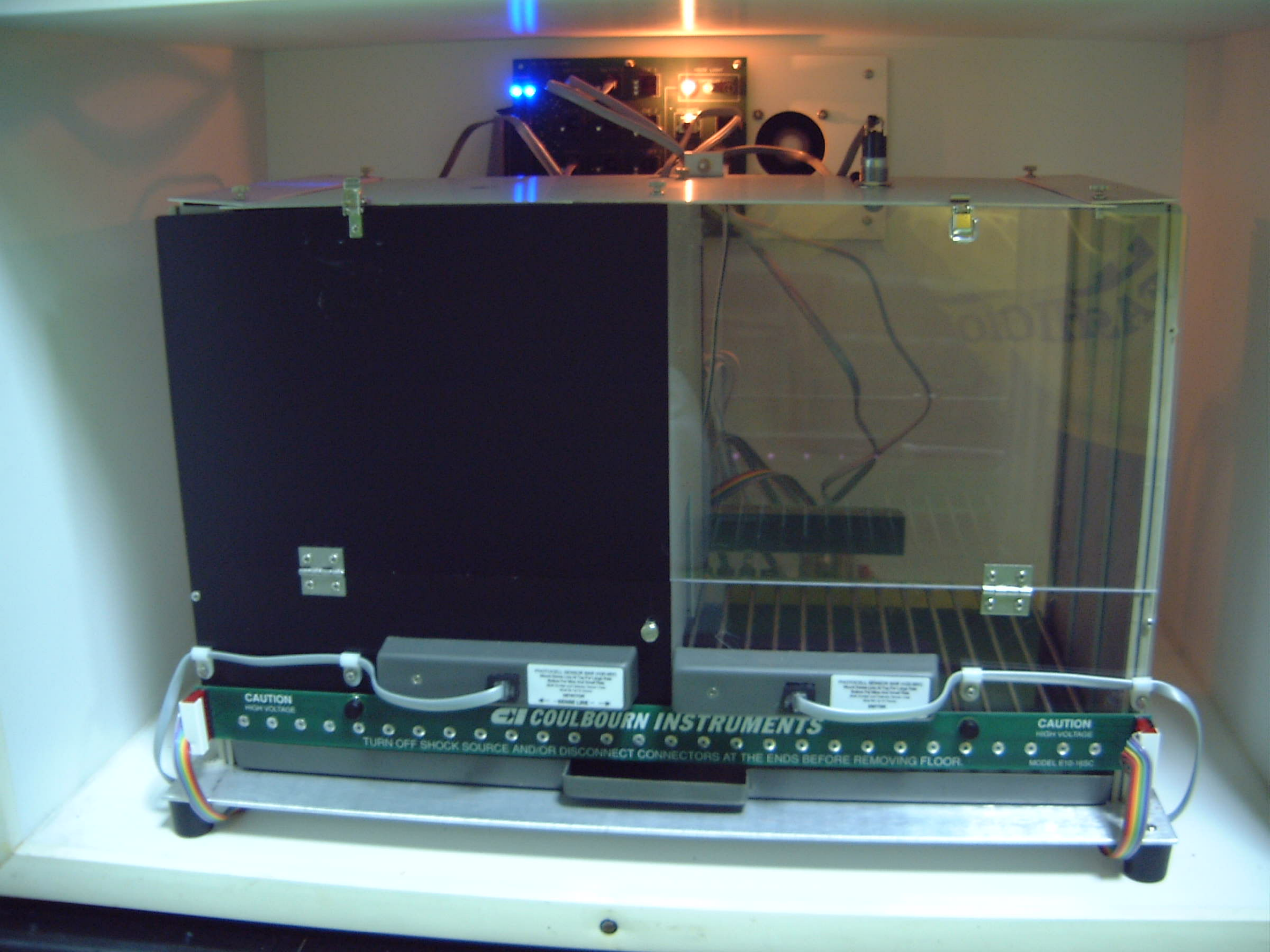
天麻苷元

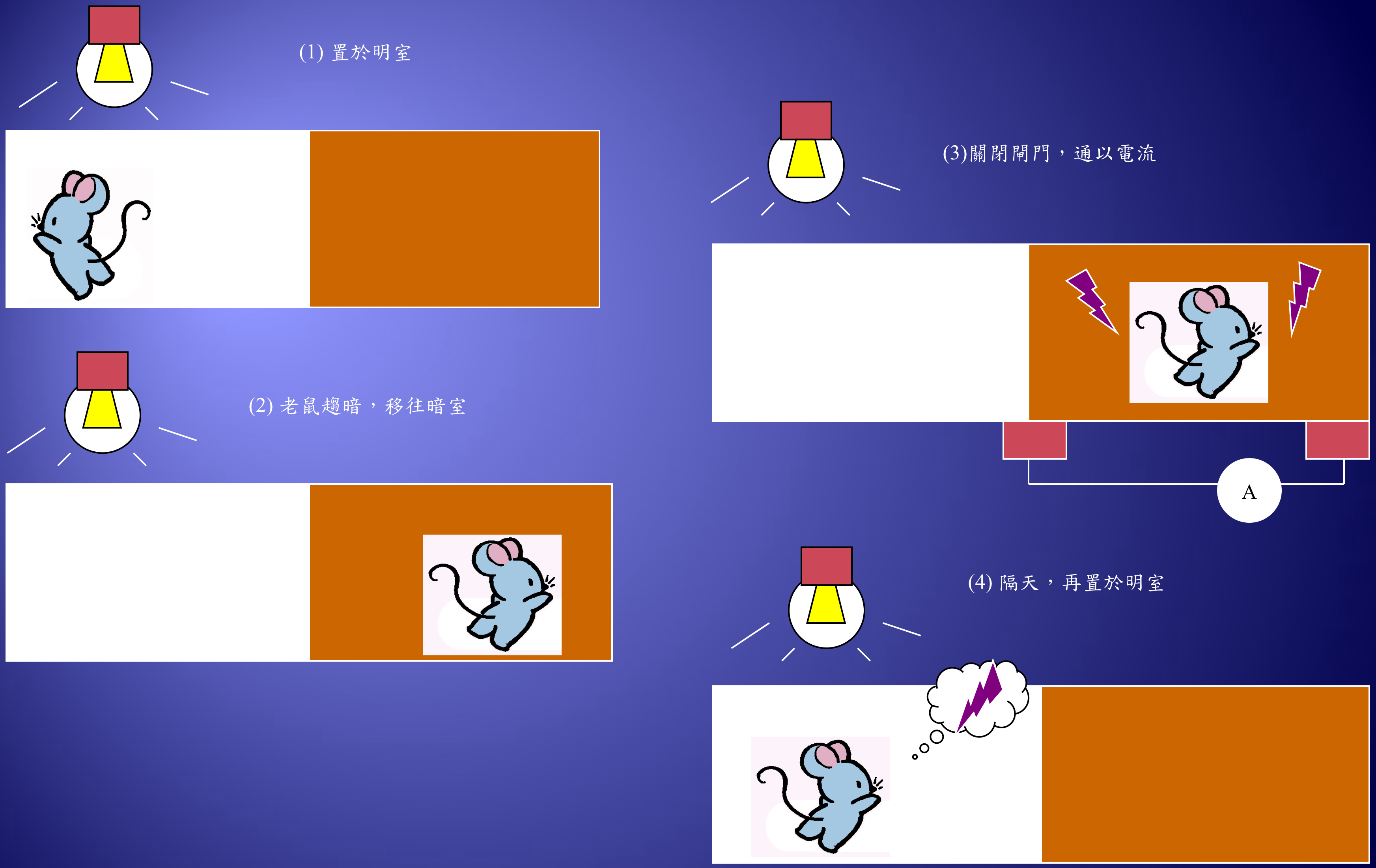
p-hydroxybenzyl alcohol

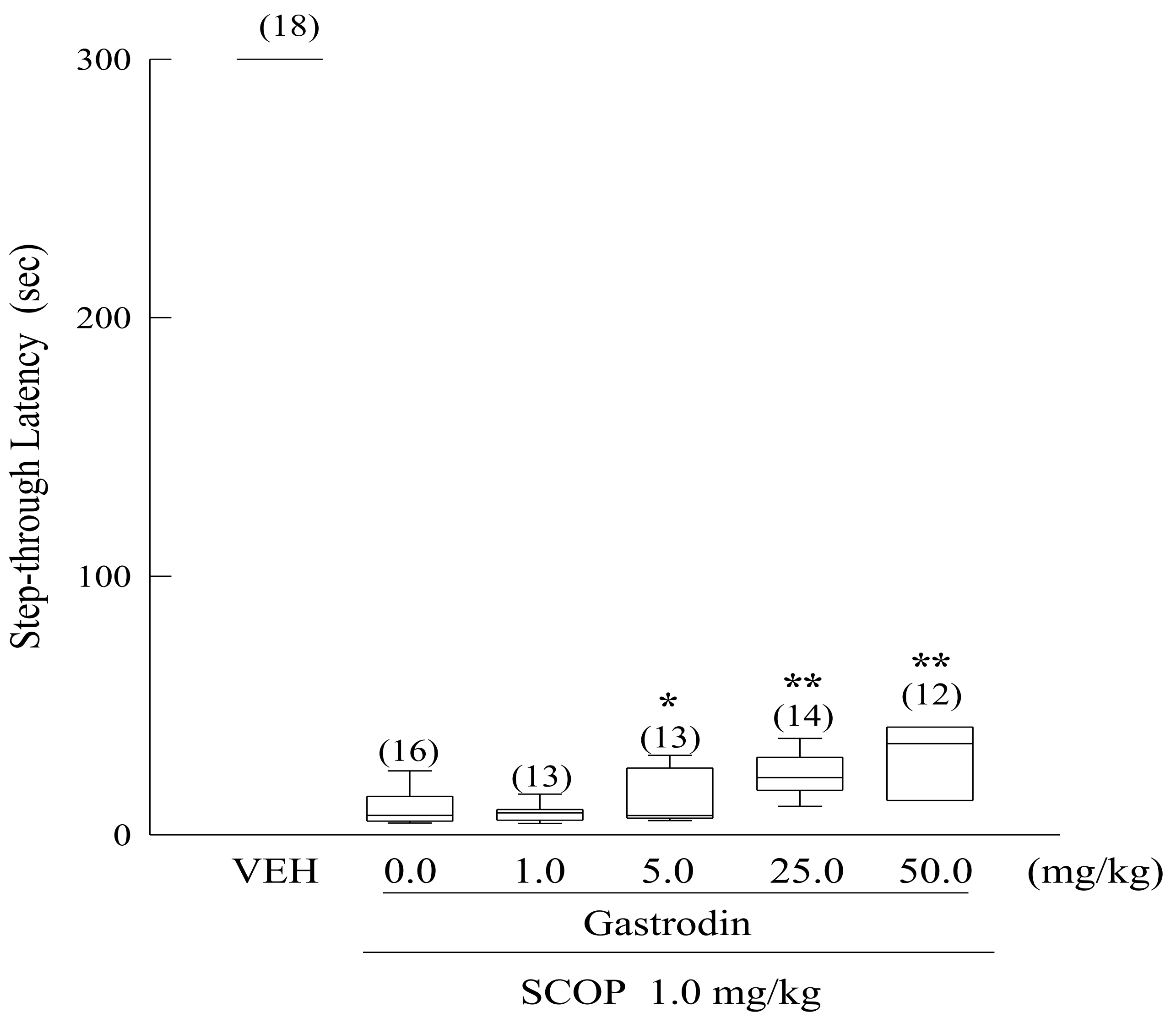
被動迴避學習
Passive Avoidance Learning

- 適應期
  - 訓練前一天，將大鼠置於實驗室兩小時，再置入實驗箱內，待進入暗室後，置留10秒
- 訓練期
  - 置入明室，待進入暗室後，關閉閘門，並於底板通以電流 (1 mA，2 sec)，電刺激10秒後，自暗室取出
- 測定期
  - 24小時後，再將大鼠置入明室，記錄在明室之滯留時間 (Step-through latency)
- 評定標準
  - 明室滯留時間超過5分鐘，則稱學習記憶能力正常

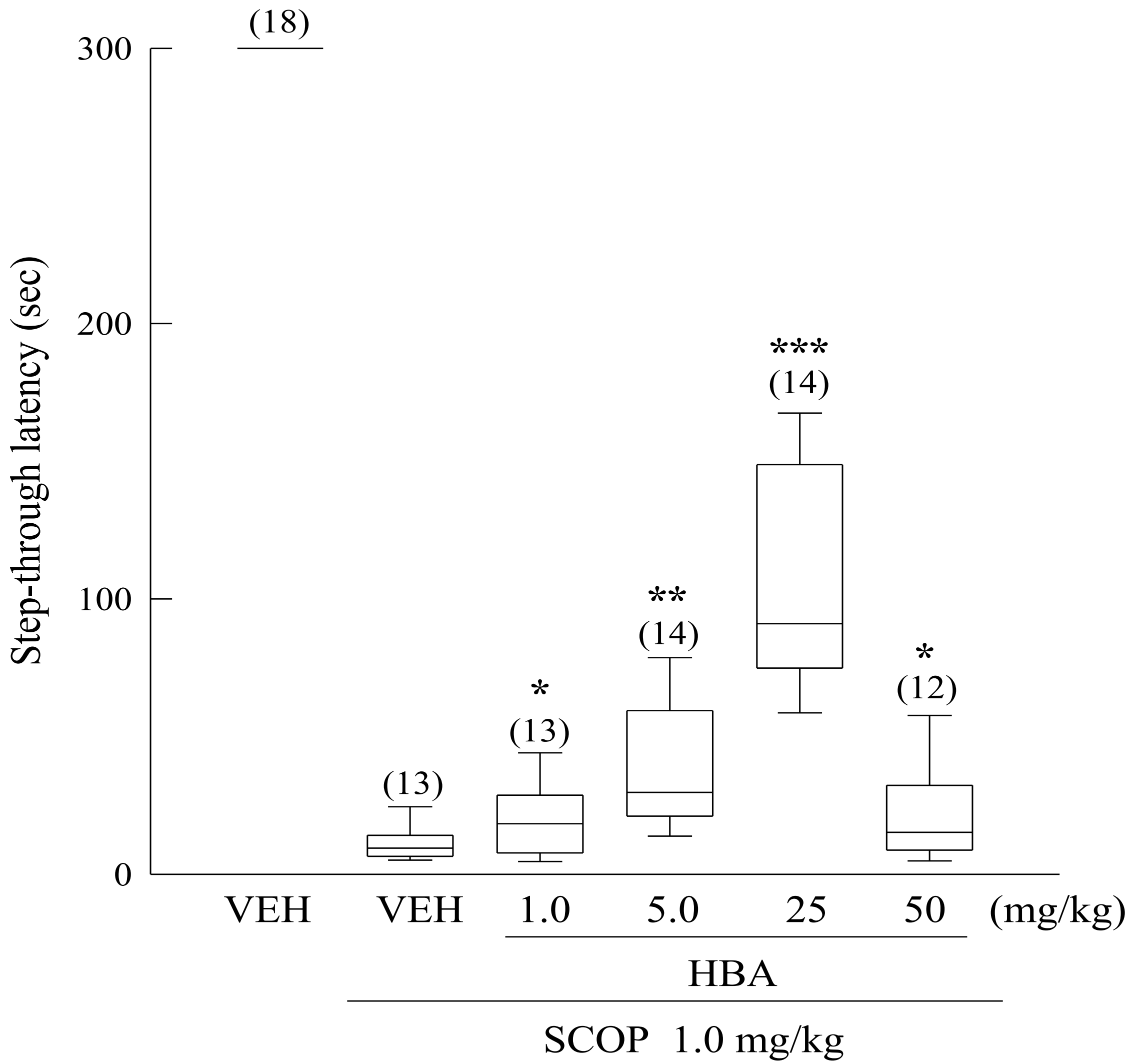
(Worms et al., Psychopharmacology, 1989)


CAUTION
HIGH VOLTAGE
CI COULBOURN INSTRUMENTS
TURN OFF SHOCK SOURCE AND/OR DISCONNECT CONNECTORS AT THE ENDS BEFORE REMOVING FLOOR.
CAUTION
HIGH VOLTAGE


(1) 置於明室
(2) 老鼠趨暗，移往暗室
(3)關閉閘門，通以電流
A
(4) 隔天，再置於明室



圖三、天麻苷可延長被 SCOP縮短之明室滯留時間。



圖四、天麻苷元可延長被 SCOP縮短之明室滯留時間。

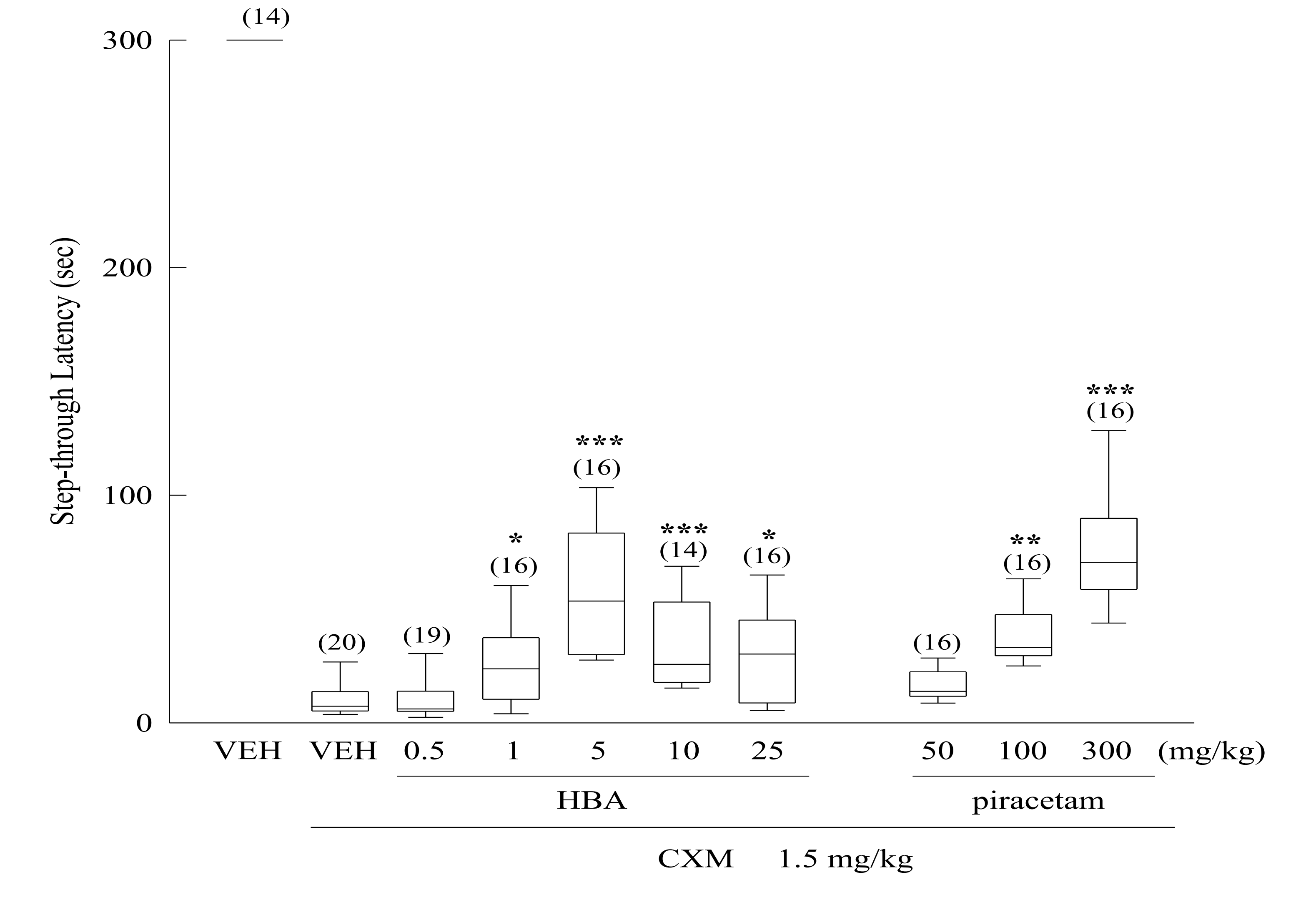
結論

- 天麻改善藥物誘發學習獲得障礙之活性成分為天麻苷（gastrodin）及天麻苷元（*p*-hydroxybenzyl alcohol），以天麻苷元之作用較佳。

記憶鞏固與cycloheximide

(Davis, Psychology Bulletin, 1984)

1. 蛋白質合成抑制劑，可抑制mRNA之轉錄過程
2. 約抑制腦內80 %之蛋白質合成
3. 造成記憶鞏固障礙及阻礙長期記憶之形成
4. 誘發退行性健忘（retrograde amnesia）

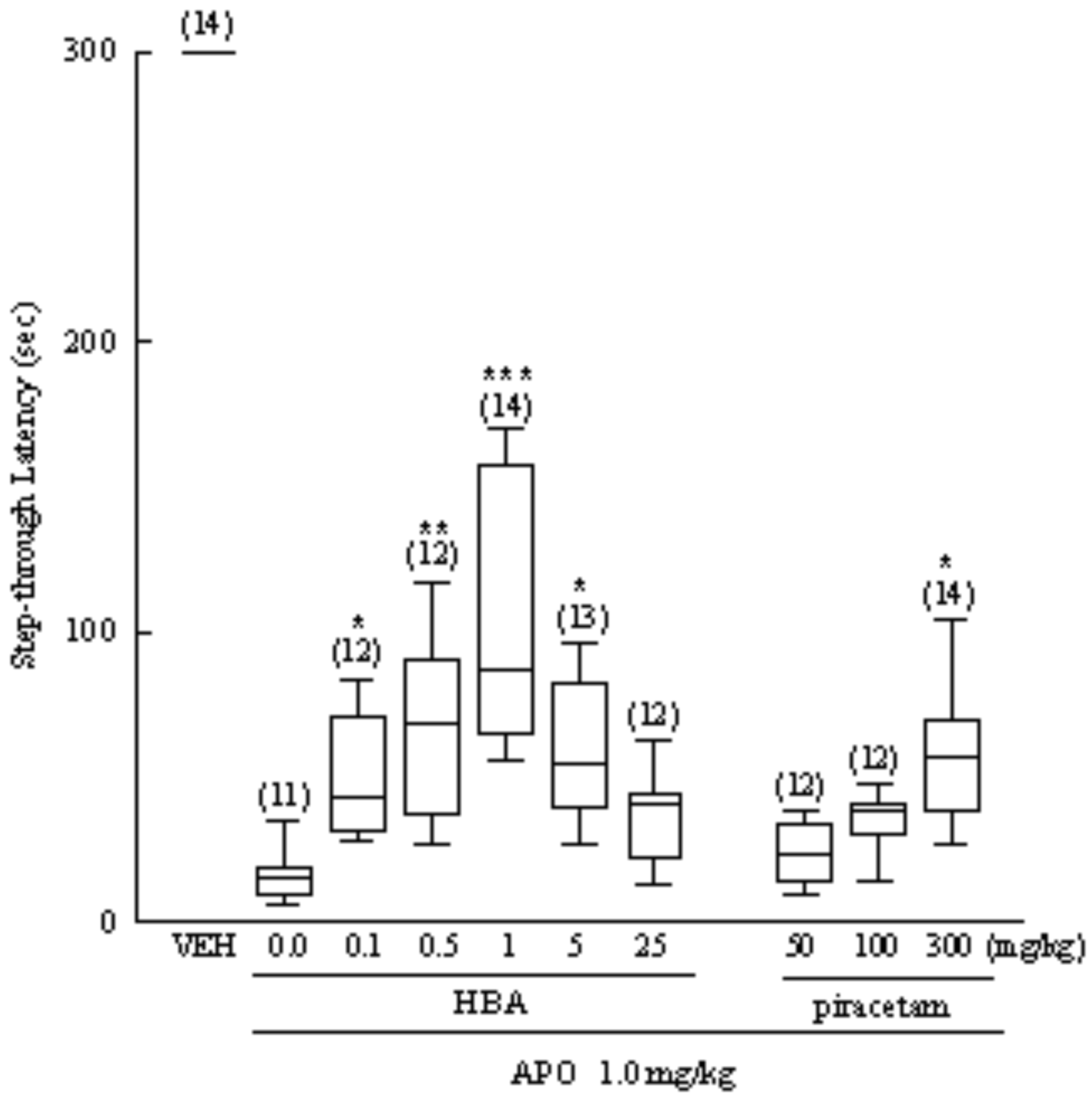


圖六、天麻苷元可延長被 CXM 縮短之明室滯留時間，且效果較 piracetam 為佳。

記憶再現與Apomorphine

(Ichihara et al., Pharmacol Biochem Behav, 1988)

- Apomorphine
  - 低劑量（0.1 mg/kg），屬多巴胺autoreceptor致效劑，可減少多巴胺之釋出並增強鼷鼠之學習操作能力。
  - 高劑量（1 mg/kg），屬多巴胺突觸後接受器致效劑，使腦內dopaminergic system活化，造成記憶再現阻礙及退行性健忘（retrograde amnesia）。



圖七、天麻苷元可延長被APO縮短之明室滯留時間，且效果較piracetam為佳。

結論

1. 天麻苷元可改善藥物誘發學習獲得障礙、記憶鞏固障礙及記憶再現障礙之作用

2. 天麻苷元之作用較正對照組piracetam為佳。

人參配伍天麻每天一次連續給藥一週對東莨菪鹼誘發大鼠健忘症之作用

組別	口服劑量（g/kg）	明室滯留時間（秒）
正常組		> 300
東莨菪鹼組		16.9±0.3
東莨菪鹼組加預防組		
人參	0.5	48.8±7.5*
	1	122.5±12.4**
天麻	0.5	26.9±6.7
	1	86.1±13.3**
人參0.5加天麻0.5		187.4±10.2***

智能增進方劑之開發與研究

中國醫藥大學　中國藥學研究所

謝 明 村

益智方劑(補益劑)

一. 中藥之臨床用藥特色在於方劑之配伍運用

1. 君臣佐使的處方用藥方法
2. 七情合和的處方用藥方法

二. 補益劑

1. 補氣劑：補中益氣湯、四君子湯
2. 補血劑：歸脾湯、四物湯
3. 補陽劑：天王補心湯、腎氣丸、右歸丸
4. 補陰劑：六味地黃丸、左歸丸

補中益氣湯

一. 組成：黃耆、人參、白朮、炙甘草、當歸、陳皮、柴胡、升麻、生薑、大棗

二. 現代藥理

1. 對實驗性脾虛證有改善作用
2. 抗腫瘤
3. 增強免疫力
4. 增強精子活動力
5. 抗放射線損傷作用

歸脾湯(濟生方)

一. 組成：白朮、黃耆、茯神、龍眼肉、酸棗仁、人參、木香 、炙甘草

二. 主治：思慮過度

三. 現代藥理

1. 抗貧血作用
2. 增強免疫力作用
3. 鎮靜作用

天王補心丹(攝生秘剖)

一. 組成：生地、麥冬、天冬、當歸、五味子、柏子仁、酸棗仁、人參、丹參、玄參、白茯苓、遠志、桔梗

二. 主治：陰虛血少、心失所養、虛煩少寐

三. 現代藥理

1. 對實驗心肌梗塞有保護作用
2. 安神作用

六味地黃丸

一. 組成：熟地黃、山茱萸、山藥、茯苓、澤瀉及丹皮

二. 方義：

1. 君藥：熟地，滋腎填精
2. 臣藥：山茱萸及 山藥，補益脾肝腎而固精
3. 佐藥：苻苓滲脾濕、澤瀉輕腎火及丹皮瀉肝火

三. 現代藥理研究：具抗衰老及抗氧化之作用【孫淑英(北京中醫藥大學學報，1994)】

補益劑每天一次連續給藥一週對東莨菪鹼誘發大鼠健忘症之作用

組別	口服劑量（g/kg）	明室滯留時間（秒）
正常組		> 300
東莨菪鹼組		17.2±0.3
東莨菪鹼組加預防組		
補中益氣湯組	0.1	16.5±0.2
	1	183.6±9.6***
歸脾湯	0.1	18.3±2.3
	1	47.8±4.0**
天王補心丹	0.1	78.6±5.1**
	1	184.7±17.8***
六味地黃丸	0.1	36.8±4.2*
	1	142.5±13.5***

補益劑每天一次連續給藥一週對cycloheximide誘發大鼠健忘症之作用

組別	口服劑量（g/kg）	明室滯留時間（秒）
正常組		> 300
Cycloheximide 組		13.2±0.6
Cycloheximide 組加預防組		
補中益氣湯組	0.1	16.5±0.2
	1	66.6±1.1**
歸脾湯	0.1	101.4±3.8***
	1	198.8±2.5***
天王補心丹	0.1	75.8±5.7**
	1	162.7±15.9***
六味地黃丸	0.1	58.6±8.7**
	1	136.9±10.8***

總 結

方劑名	記憶過程	健忘症預防效果
補中益氣湯	學習獲得	進行性健忘
歸脾湯	記憶鞏固	退行性健忘
天王補心丹	學習獲得 記憶鞏固	進行性健忘 退行性健忘
六味地黃丸	學習獲得 記憶鞏固	進行性健忘 退行性健忘

茶葉對大鼠腦缺血引發記憶損傷改善作用之研究

研究生：吳國任

茶葉之製造

- 綠茶：

  炒菁 → 揉捻 → 乾燥 → 成品

- 烏龍茶：

  日光萎凋 → 室內萎凋及攪拌 → 炒菁 → 初乾 → 揉捻 → 團揉整型 → 乾燥及焙火 → 成品

- 紅茶：

  日光萎凋 → 室內萎凋及攪拌 → 揉捻 → 發酵→ 乾燥 → 成品

茶主要成分比較

	新鮮葉（mg/g）	綠茶（mg/g）	烏龍茶（mg/g）	紅茶（mg/g）
EGCG (茶多酚)	14.20	**59.03**	**65.15**	1.31
Caffeine	41.36	47.5	49.14	49.79

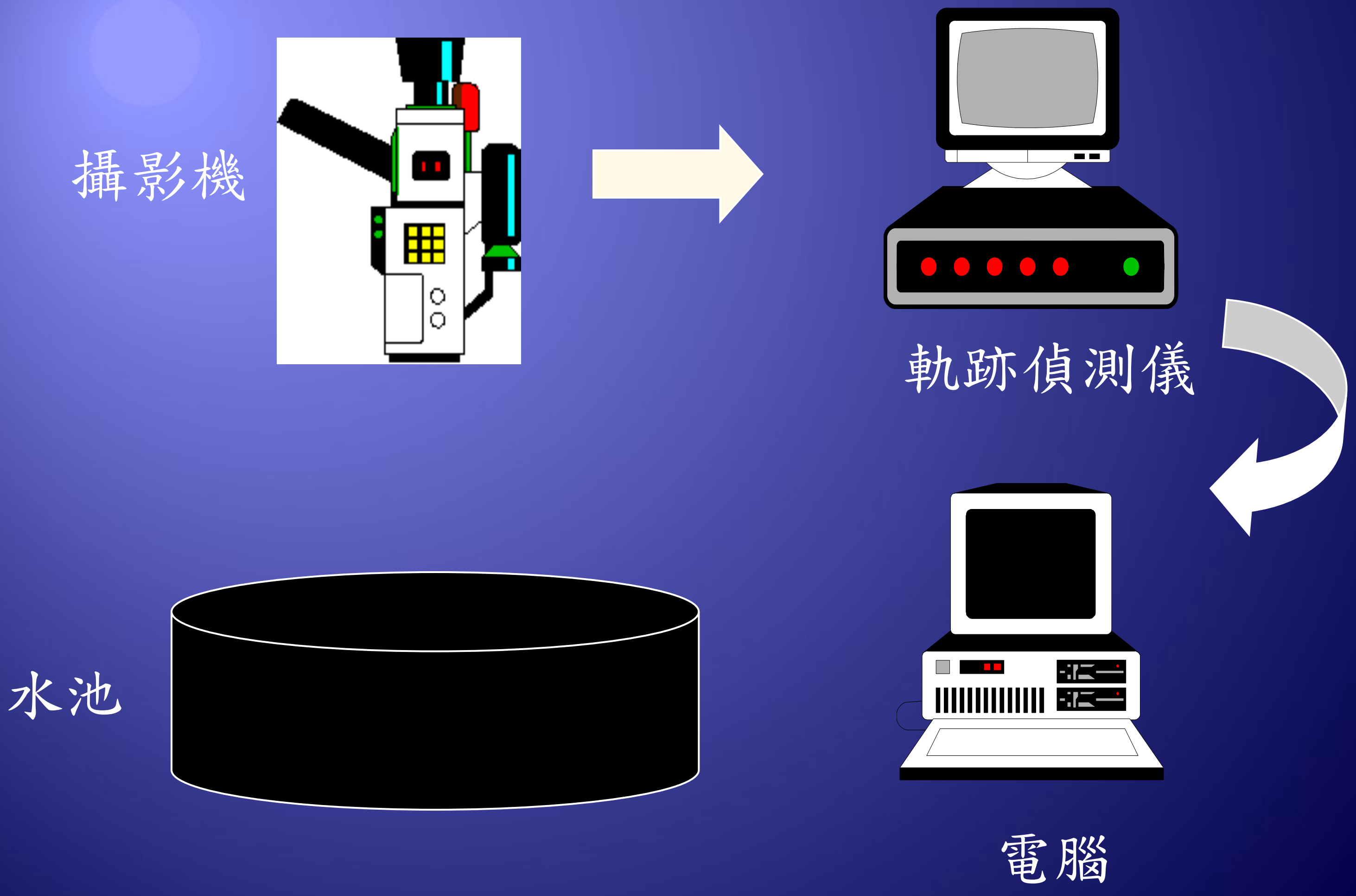
EGCG: epigallocatechin-3-gallate

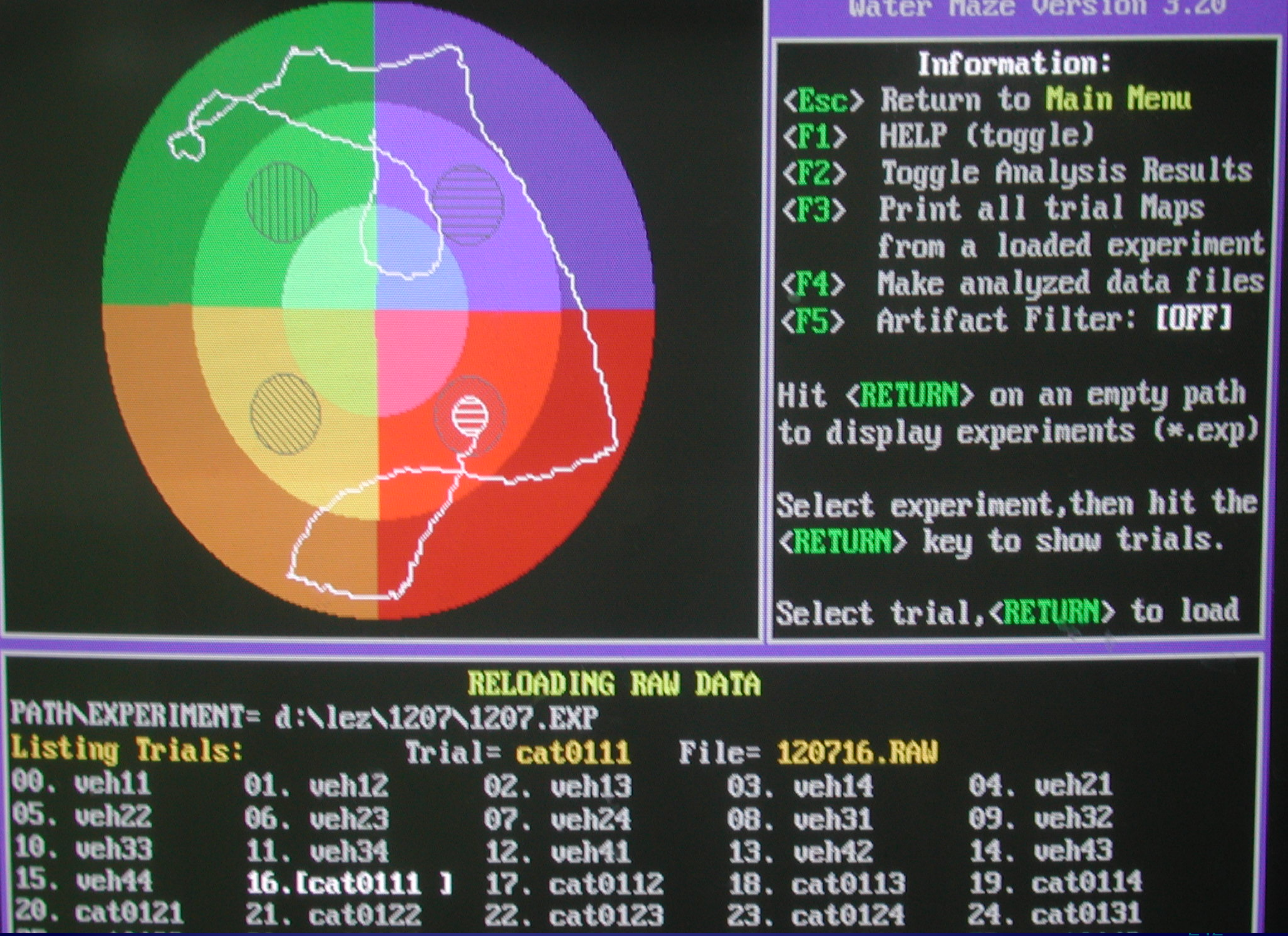
林雍陞, 2001, 國立臺灣大學, 生物化學暨分子生物學研究所, 碩士論文

水迷宮（Water maze）

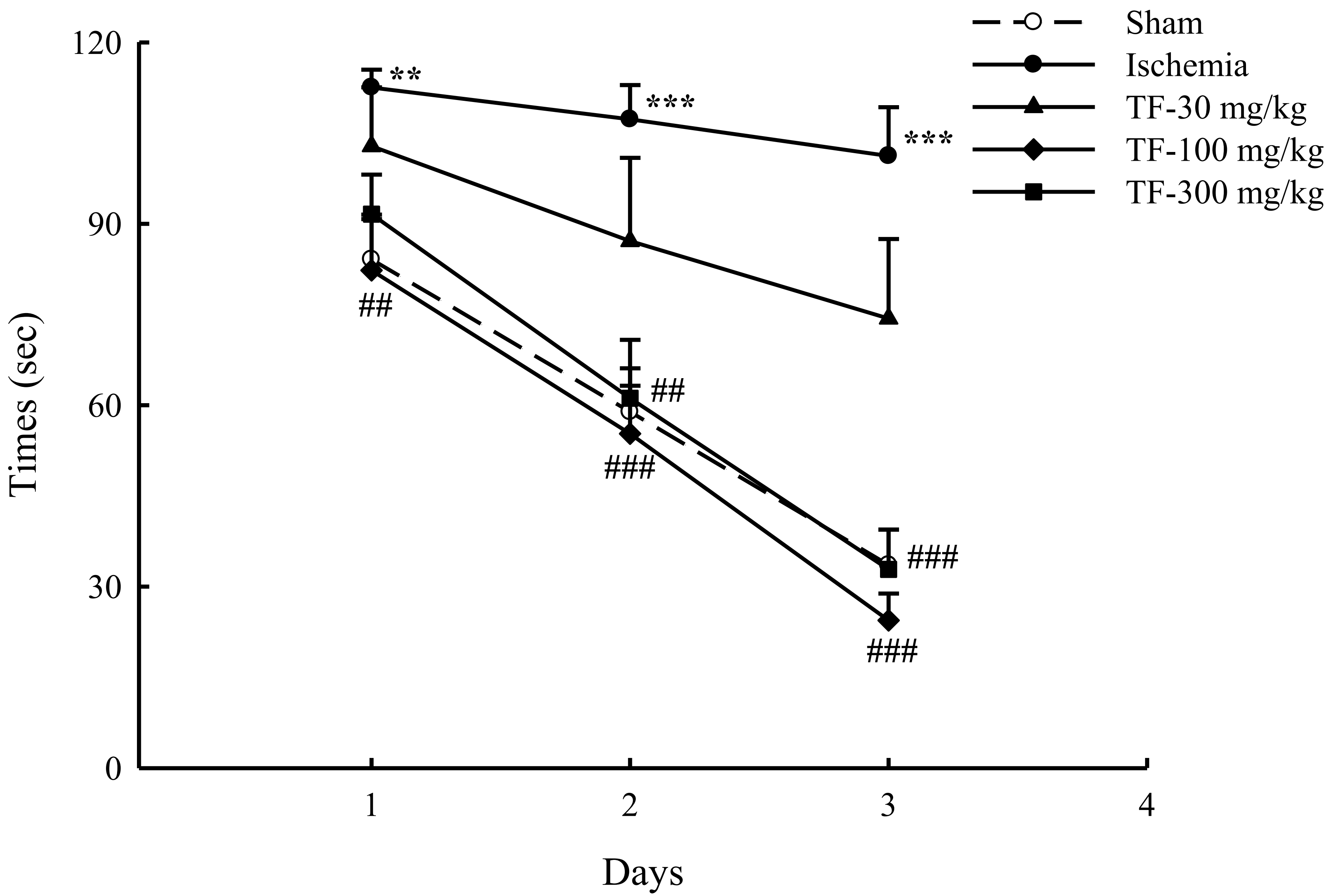
- 空間性學習模式
- 利用不安全情緒，使大鼠在空間性水槽內尋找安全浮板，以獲取安全之學習行為
- 本方法因無相對方位，最為複雜
- 評估標準
  - 游泳路徑
  - 完成所花時間

水迷宮〈Water maze〉





Water Maze Version 3.20
Information:
<Esc> Return to Main Menu
<F1> HELP (toggle)
<F2> Toggle Analysis Results
<F3> Print all trial Maps from a loaded experiment
<F4> Make analyzed data files
<F5> Artifact Filter: [OFF]
Hit <RETURN> on an empty path to display experiments (*.exp)
Select experiment,then hit the <RETURN> key to show trials.
Select trial,<RETURN> to load
RELOADING RAW DATA
PATH\EXPERIMENT= d:\lez\1207\1207.EXP
Listing Trials: Trial= cat0111 File= 120716.RAW
00. veh11 01. veh12 02. veh13 03. veh14 04. veh21
05. veh22 06. veh23 07. veh24 08. veh31 09. veh32
10. veh33 11. veh34 12. veh41 13. veh42 14. veh43
15. veh44 16.[cat0111] 17. cat0112 18. cat0113 19. cat0114
20. cat0121 21. cat0122 22. cat0123 23. cat0124 24. cat0131



茶葉水抽物

Fig.1 Effects of Theae Folium (TF, 30、100、300 mg/kg) on total swimming time on the hidden platform of water maze in ischemic rats.

茶多酚

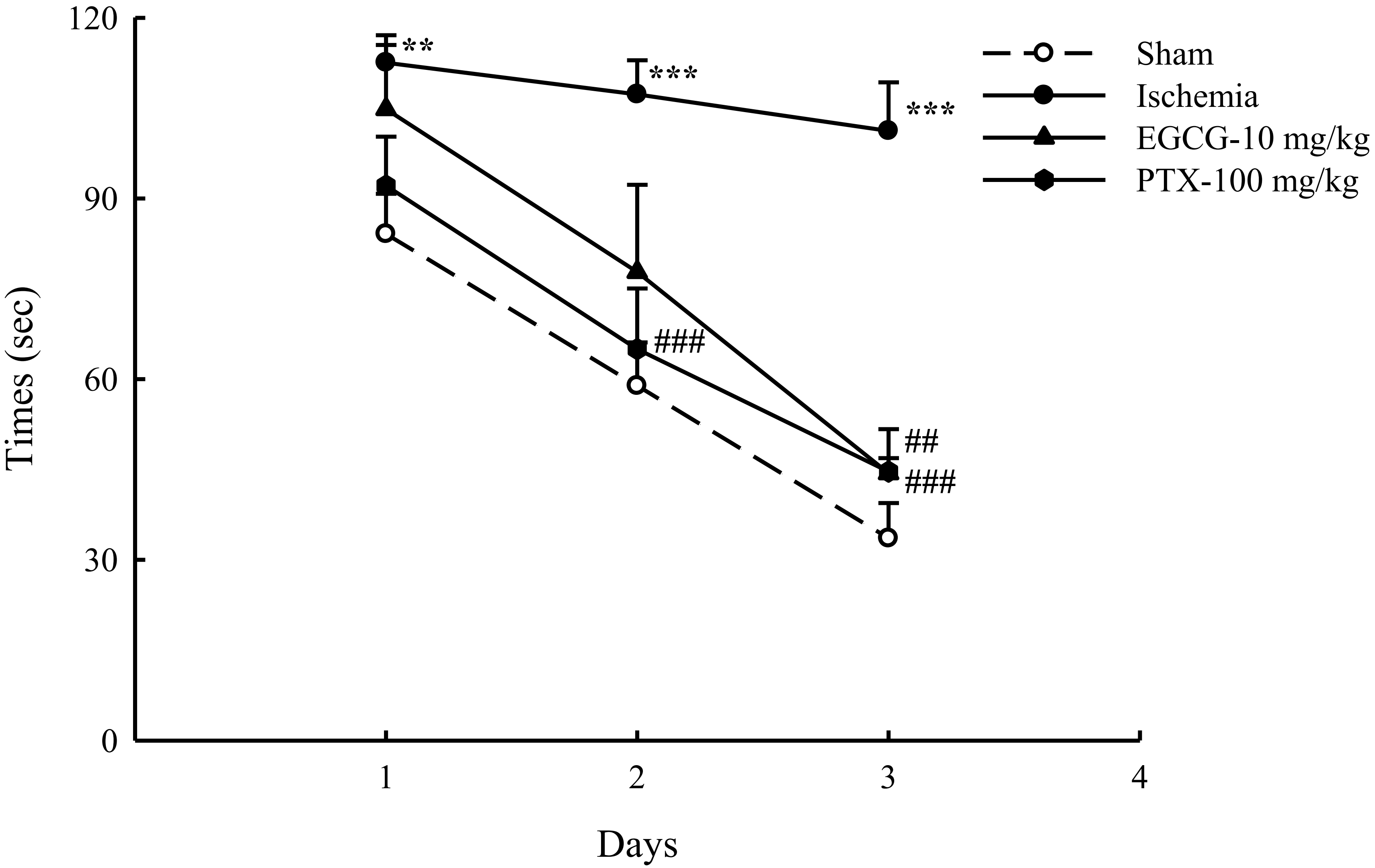


Fig.7 Effects of ()-epigallocatechin gallate (EGCG, 10 mg/kg) and pentoxifylline (PTX, 100 mg/kg) on total swimming time on the hidden platform of water maze in ischemic rats.

結論

1. 茶葉粗抽物100、300 mg/kg 可改善腦缺血造成大鼠空間操作之障礙
2. EGCG 可改善腦缺血造成大鼠空間操作障礙之現象

一. 身體老化程度的檢查法

- 誰都不願意承認自己已經老了，但矛盾的是，有時如何又會不禁自問自己是否老了？
- 目前沒有以一個關於老化的標準定義
- 通常以外表上變化，如白髮、禿頭、牙落、視力……來判定老化。但事實上，卻存再有相當個人的差異

二. 日野原重明博士法

- 測試方法：

  先閉起眼睛，單腳站立，紀錄維持不動的秒數

- 40-50歲：10秒以上
- 65-59歲：5秒以下
- 75-79歲：3秒以下
- 本法可以測試維持身體各部位動作的各種反射，及深度感覺等綜合機能的老化程度

簡易智能狀態測驗

Mini-Mental Status Examination (MMSE)

Name：____________ Study ID：____________ Date ：西元___年___月___日

Chart No ：____________ Hand ness ：__________ Examination ：____________

錯誤	正確		
0	1	(1)	今年是那一年？
0	1	(2)	現在是什麼季節？
0	1	(3)	今天是幾號？
0	1	(4)	今天是禮拜幾？
0	1	(5)	現在是那一月份？
0	1	(6)	我們現在是在那一個縣、市？
0	1	(7)	這棟樓房/建築是做什麼用的？用途是什麼？
0	1	(8)	這間醫院(診所)的名稱？
0	1	(9)	現在我們是在幾樓？
0	1	(10)	這裡是那一科？

總分在26分(含)以下：mild dementia

總分在20分(含)以下：moderate dementia

總分在13分(含)以下：severe dementia

◆ 請重複下列三個名稱

0 1 (11) 樹木『牡丹』

0 1 (12) 剪刀『汽車』

0 1 (13) 火車『石頭』

(14) 請從100開始連續減7

93___； (15) 86___； (16) 79___； (17) 72___； (18) 65___

◆ 請背出先前我們唸過的三個物品名稱

0 1 (19) 樹木 (三分鐘以後)

0 1 (20) 剪刀

0 1 (21) 火車

0 1 (22) (拿出手錶) 這是什麼？

0 1 (23) (拿出鉛筆) 這是什麼？

0 1 (24) “知足天地寬『心安菜根香』” (只能清晰的唸一次)

0 1 (25) “請閉上眼睛”

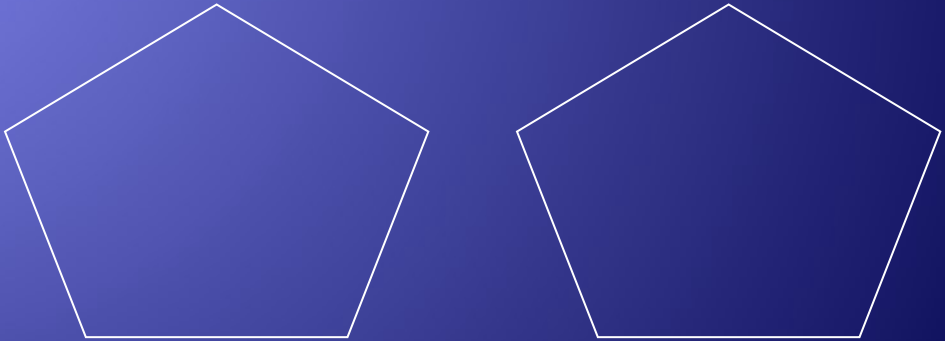
0 1 (26) 請用左手拿這張紙

0 1 (27) 把它折成對半

0 1 (28) 然後置於大腿上面

0 1 (29) 請在紙上寫一句語意完整的句子 (含主詞動詞且語意完整的句子)

0 1 (30) 這裡有一個圖形 請在旁邊畫出一個相同的圖形



總 分 □□

台灣神經學學會行為神經學組共識版(Aug,1999)

預防痴呆的第一種方法

動脈硬化與高血壓的關係

1. 血液中的高脂肪加上高血壓就會急速地使動脈硬化
2. 動脈硬化的最大原因是高脂血症
3. 高膽固醇血症正是造成缺血性心臟疾病之主要原因

預防痴呆的第二種方法

別常食用高卡路里的食物

1. 痴呆與高卡路里食物有非常深的關係
2. 因食用高熱量食物，使人體出現多餘的脂肪
3. 多餘的能量會肥胖→動脈硬化→心臟負荷增加→高血壓（糖尿病）
4. 高熱量食物→肥胖→運動不足→運動困難→腦循環不良

預防癡呆症的第二種方法

多食用植物性脂肪

1. 植物油有防止動脈硬化亦有不使痴呆程度繼續惡化的功效

2. 葵花油、胡麻油可預防動脈硬化防癡呆症

3. 花生油含過量的飽和脂肪酸應避免食用

預防癡呆症的第二種方法

飲食中盡量少用鹽

1. 高血壓的人必須避免攝取高鹽食物（每天五克以下）
2. 食鹽成分中的鈉➔在細胞中聚集，鈉濃度增加

→　使細胞中的鈉與鈣的濃度出現差距

→　會使細胞內平滑肌的鈣流進來

→　血管平滑肌一旦收縮

→　血管阻力增加（交感神經機能亢進時）

→　血壓上升

預防癡呆症的第三種方法

運動可使新陳代謝加速：

1. 防止老化的過程中，運動和飲食同樣重要
2. 若從年輕就進行某些運動的人，年紀大了，仍可繼續進行這些運動
3. 若中老年才要開始運動，必須要檢查是否身體適合運動項目

4. 運動對防止老年痴呆有非常大的效力，但要注意：骨折、心臟病發作等意外事件

5. 運動可使腳力強健→防治肌肉萎縮→防止腿部骨骼的老化

6. 運動可使腦運動中樞和知覺中樞活絡起來。

7. 運動可以延遲腦的老化

預防癡呆症的第三種方法

一. 每天以一定的速度步行30分鐘，就有驚人的效果

- 上樓梯時每一步都一鼓作氣地連登兩級
- 蹲下去，左右手向兩邊平伸，在一股作氣地站起來
- 將頭部前後左右搖晃運動法

預防痴呆的第四種方法

一. 每天保持年輕的心境

二. 從有氣無力的人生觀轉變成積極的人生觀

三. 工作應該盡快並確實的完成

四. 任何事情不能太依賴別人

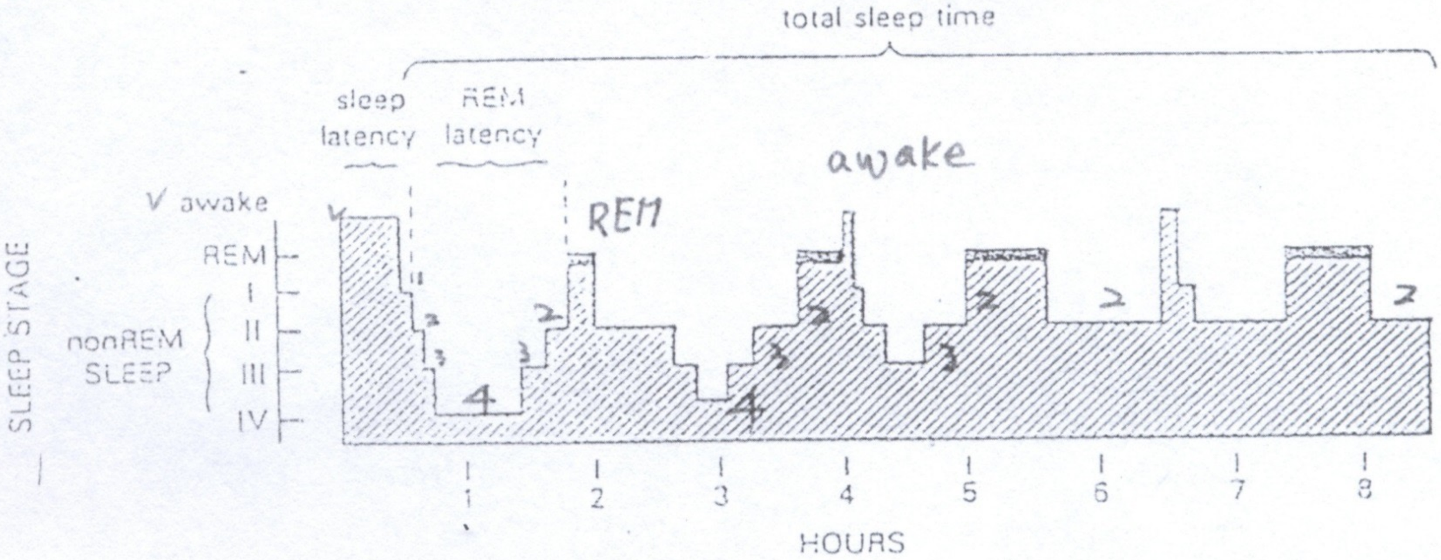


FIGURE 2 An idealized night's sleep in a normal young adult.

- 開口便笑笑古笑今
- 凡事付之一笑
- 大肚能容容天容地
- 於人無所不容

報國寺

- 天長地久
- 天地之所以能長且久者
- 以其不自生故能長生

老子

不要第一個使用新藥

不要最後一個放棄舊藥

菜根譚 明・洪自誠

- 為天地立心
- 為生民立命
- 為子孫造福

- 人無千日好
- 花無百日紅
- 自恨枝無葉
- 莫怨太陽偏

(昔時賢文)

參考文獻

1. 中醫學導論 印會河主編 知音出版社
2. 實用中醫保健學 張奇文主編 知音出版社
3. 中藥學 凌一揆主編 知音出版社
4. 中藥學概論 謝明村 國立中國醫藥研究所
5. 當代藥用植物典 趙中振
6. 林茂村：防止大腦功能衰退
7. 邱浩彰：失智症的認識與頭腦保健
8. 葉炳強：癡呆症患者的認識與照顧
9. 大友英一：老年痴呆防治法
10. 松家豐：痴呆食療法

ISBN 978-986-81107-2-4

中國醫藥研究叢刊

中華民國九十八年十二月 第廿八期 Vol. 28 Nov. 2009

JOURNAL OF CHIINESE MEDICINE RESEARCH

中國醫藥研究發展基金會 編印

PUBLISHED BY TRADITIONAL CHINESE MEDICINE RESEARCH AND DEVELOPMENT FUND

報國寺

開口便笑笑古笑今
凡事付之一笑
大肚能容容天容地
於人無所不容

菜根譚 明・洪自誠

- 為天地立心

  為生民立命

  為子孫造福

昔時賢文

自恨枝無葉

莫怨太陽偏

破窯賦·宋　呂蒙正

蜈蚣百足行不及蛇，

家雞翅大飛不及鳥，

馬有千里之程，非人不能自往